

GBS

Gharas Bookstore
مكتبة غراس للنشر والتوزيع

سلسلة
لعملة شفاء

5

جدد شبابك

الخروج من دائرة السخوفاة



Renew your life



Renew your life



Renew your life



Renew your life

البروفيسور

عبد الباق محمد السيد

رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

[illegible]

[illegible]

جلد شبابك

الخروج من دائرة الشيخوخة

الطبعة الأولى

1427 هـ - 2006 م

رقم الإيداع: 2005/18282

مركز السلام للتجهيز الفني
ميد. العميد عمر

0106962647

GBS
Gheras Bookstore
مركز السلام للتجهيز الفني

360 ش الأهرام - الهرم - الجيزة

تليفاكس: 025830768 موبيل: 0107647742 - 0127727306

Gheras_eg@hotmail.com

توزيع : شركة ألفا للنشر والإنتاج الفني

446 ش الملك فيصل - برج النصر الدور الخامس - الهرم - الجيزة - مصر

تليفاكس: 002027802772 محمول: 0020106300026



© جميع حقوق الملكية

الأدبية والفنية محفوظة لشركة

GBS
Gheras Bookstore

ويحظر طبع أو تصوير أو
ترجمة أو إعادة لتفصيل
للكتاب - كاملاً أو
مجزئاً - أو تسجيله على
أشرطة كاسيت أو
إدخاله على الكمبيوتر أو
برمجته على أسطوانات
مضغوطة إلا بموافقة
الناشر الخطية موثقاً.



جدد شبابك

الخروج من دائرة الشيخوخة

تأليف البروفيسور

أ.د. عبد الباسط محمد السيد

رئيس هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

الفهرس

الصفحة	الموضوع
11	المقدمة.....
13	وداعًا لأشباح الشيخوخة.....
13	ولكن ما هي الشيخوخة؟.....
13	هل بإمكاننا مواجهة الشيخوخة؟.....
14	كيف تحدث الشيخوخة؟.....
15	الأكسجين: سر الحياة وأداة تدميرها في نفس الوقت!.....
16	التلوث يعجل بالشيخوخة.....
16	كيف نضرب الشيخوخة في عقر دارها؟.....
19	أهمية الفيتامينات في الوقاية من الأمراض.....
21	الأطعمة عالية الفعالية في مقاومة الشيخوخة.....
22	الفيتامينات تحسن نوعية الحياة.....
24	أهمية فيتامينات (ب).....
25	ما هي الأطعمة الغنية بفيتامين (ب 12).....
25	حمض الفوليك.....
26	الطعام الغني بـ حمض الفوليك والجرعة المطلوبة.....
27	فيتامين (ب 6).....
27	فيتامينات (ب) تقاوم السرطان.....
28	أهمية فيتامين (هـ).....
31	ما هي الأطعمة الغنية بفيتامين (هـ).....
31	أهمية فيتامين (ج).....
34	الأطعمة الغنية بفيتامين (ج).....
34	أهمية فيتامين «البيتاكاروتين».....

الصفحة	الموضوع
34	كيف يمكن للبيتاكاروتين محاربة الشيخوخة؟
35	الأطعمة الغنية بالبيتاكاروتين
35	الخط الدفاعي الثلاثي ضد الأكسدة
36	أهمية عنصر الكروم
36	الأطعمة الغنية بالكروم
37	أهمية عنصر الزنك
37	الأطعمة الغنية بالزنك والجرعة اللازمة
38	أهمية عنصر الكالسيوم
38	كيف يقاوم الكالسيوم الشيخوخة
40	الأطعمة الغنية بالكالسيوم
40	أهمية فيتامين (د)
41	أهمية الماغنسيوم
41	فوائد الماغنسيوم
43	الأطعمة الغنية بالماغنسيوم
43	أهمية عنصر السيلينيوم
44	الأطعمة الغنية بالسيلينيوم
44	أهمية الحمض الأميني (الجلوتاثيوم)
45	كيف يقاوم الجلوتاثيون الشيخوخة
46	الأطعمة الغنية بالجلوتاثيون
47	أهمية الجلوتاثامين
47	عقاقير من صيدلية الطبيعة
47	أعشاب الجنكة
47	مزايا الجنكة
48	الثوم: إكسير الحيوية

الموضوع	الصفحة
المواد الفعالة في الثوم	49
فوائد الثوم	49
عقاقير القلب المصنوعة من الثوم	51
فول الصويا.. كله فوائد	51
المواد الفعالة في فول الصويا	52
كيف يؤثر فول الصويا في مقاومة الأمراض	52
أدخل بروتين الصويا في طعامك	53
صحن من الخضروات = صحنًا من المعجزات	54
فوائد الخضروات والفواكه	54
نصائح للتمتع بالحياة بواسطة الفواكه والخضروات	57
عشرة أنواع ممتازة من الفواكه والخضروات	59
أكلو الخضروات يتمتعون بصحة أفضل	64
كيف يقوم السمك بتحقيق هذه الفوائد	67
أضرار الإفراط في تناول الأسماك الدهنية	68
الشاي: المشروب السحري	70
أسرار الشاي	70
كيف يمكن للشاي محاربة الشيخوخة	71
أنواع الشاي	72
الطريقة الصحية المثلى لتناول الشاي	73
الأشياء التي تسرق الشباب	74
الأسوأ والأفضل في أنواع الدهون	75
مخاطر الكوليسترول	77
كيف تؤثر الدهون الضارة على الجسم	78
مخاطر أخرى في اللحوم	81

الصفحة	الموضوع
82	كيف نصنع «هامبورجر» آمناً صحياً.....
82	مخاطر أخرى في اللحوم.....
82	كيف نقاوم مخاطر اللحوم.....
83	تناول السموم.....
84	أنصج اللحم بأسلوب يحد من أخطاره.....
83	قم بإزالة الدهون.....
83	لا تفرط في تناول اللحوم.....
84	أهمية خفض السرعات الحرارية.....
84	فوائد كثيرة لتخفيض السرعات الحرارية.....
85	المدى الأمثل لتقليل السرعات.....
86	أنسب طريقة لضبط مستوى السرعات الحرارية.....
86	أهمية ضبط نسبة الحديد في الدم.....
87	مخاطر عديدة لزيادة نسبة الحديد.....
87	أهم الطرق لضبط نسبة الحديد في الدم.....
88	ليس كل الناس مطالبين بتقليل الحديد.....
90	الإشارات التحذيرية للشيخوخة.....
90	لا تستسلم لأرهام الشيخوخة.....
91	إنقاذ المنع بمضادات الأكسدة.....
92	وسائل ونصائح لتعظيم القدرات العقلية.....
92	إمكانية الحفاظ على الشرايين مع تقدم العمر.....
93	طريق إنقاذ الشرايين من العجز.....
93	النصائح الذهبية لحماية الشرايين.....
98	كيف نحافظ على شباب القلب.....
98	أهم وسائل حماية القلوب من الأخطار.....

المصفحة	الموضوع
99	كيف نضبط ضغط الدم
99	أهم وسائل منع ارتفاع ضغط الدم
103	الوقاية من مرض المياه البيضاء في العين
104	كيف نحافظ على بصرنا مع التقدم في العمر؟
105	الحماية من السرطان مع التقدم في العمر
106	دور الفيتامينات في مقاومة السرطان
106	كيف نقول «لا» للسرطان؟
107	سهولة التخلص من سموم الشيخوخة
111	كيف نقوى المناعة الضعيفة؟
111	كيفية إعادة الحيوية للجهاز المناعي
111	الغذاء كوسيلة آمنة ومتاحة لتقوية المناعة
114	الأنسولين
114	كيف يرتفع معدل الأنسولين؟
114	ما الذي يسببه ارتفاع الأنسولين؟
115	كيف تسبب زيادة إفراز الأنسولين في حدوث الشيخوخة
117	كيف نتحكم في معدل الأنسولين

مقدمة

كلنا نسعى للحفاظ على شبابنا وصحة أجسامنا لأطول فترة ممكنة فالحياة جميلة ومبهجة وحافلة بالمسرّات؛ ولذا فهي تستحق أن نعيشها ونحْن أصحاء مستمتعون بشبابنا الدائم لكي نستطيع الاستمتاع بمباهجها، فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يدرّك قيمته إلا المرضى، وهي نعمة من الله وهبها لنا لكي نصونها ولا نبليدها ونستنزفها.

أما المرض فهو ابتلاء من الله لعباده لكي يختبر إيمانهم وصبرهم ولكن كما خلق الله المرض فقد خلق له الدواء «فلكل داء دواء» كما قال رسول الله ﷺ والوقاية خير من العلاج والاعتدال في كل شيء في الحياة هو أساس الوقاية من الأمراض والغذاء الصحي السليم هو أصل هذا الاعتدال المنشود فالمعدة بيت الداء.. وهذا الكتاب الذي بين أيديكم يقدم لكم أسرار الشباب الدائم ومفاتيح الحياة الصحية وفقا لأحدث وأدق الأبحاث الطبية في العالم، ونتمنى لكم الاستفادة من نصائحه الغالية والاستمتاع بالصحة والعافية بإذن الله..

وداعاً لأشباح الشيخوخة

عندما يسرع بنا قطار الشباب نخشى دائماً من وصوله محطة الختمية المجهولة ألا وهي الشيخوخة والتي تحيط بها أشباح الأمراض والمتاعب.

ولكن ماهي الشيخوخة؟

الشيخوخة في الواقع تمثل التغيرات الكبيرة التي تحدث بتقدم العمر، وهي ليست سوى أعراض مرضية تتفاقم مع مرور الزمن وتسفر عن قصور أجهزة الجسم وخللها عن العمل، وقد تكون هذه الأعراض بسبب مرض كان موجوداً في فترة منتصف العمر بصورة كامنة، ثم تزداد حدته بشكل كبير بعد الخمسين.

هل بإمكاننا مواجهة الشيخوخة؟

بكل تأكيد نعم فمن الممكن التخلص من أمراض الشيخوخة واستعادة الشباب والحيوية وإطالة مدى التمتع بالصحة فقد تمكن العلماء من تحديد بعض المواد التي تقاوم الشيخوخة وتضرر بها في الصميم عن طريق إعاقة التدهور الحادث في الخلايا والذي يسبب الشيخوخة.

وقد تتعجب عندما تعرف أنه يمكنك ببساطة أن تحتفظ بالكثير من قدراتك وصحتك فلا تفقدها تدريجياً بتقدمك في العمر، وبالطبع فكل هذا لا يعني أنك ستعيش خالداً أبداً فالإنسان له أجل لا يستقدم عنه ساعة ولا يستأخر والإنسان يشيخ كغيره من الكائنات فذلك جزء من خطة الكون فالشيخوخة كال موت قدر يسري على الجميع، ولكن سرعة حدوث هذه الشيخوخة لا تشابه، وإمكانك أن تجتهد لتعيش سليماً معافى في أفضل حال لكي تتجنب أن تكون حطام إنسان أتى عليه الدهر - كما يقول شارل

ديجول- أو تتبع نصيحة جورج بيرنس التي تقول: «ليس في وسعك أن توقف قطار العمر إلا أنه يمكنك أن تتجنب أعراض الشيخوخة».

كيف تحدث الشيخوخة؟

تبلورت أبحاث العلماء ونظرياتهم في تفسير أسباب حدوث الشيخوخة لتتفق جميعها على أن تأكد الحامض النووي للخلايا DNA يؤدي إلى تلف الخلايا والذي يزداد وتتراكم تأثيراته بتقدم العمر ويتسبب فيما يصاحب الشيخوخة من تدهور بدني وأمراض مثل السرطان وأمراض الشرايين وضعف جهاز المناعة واختلال وظائف المخ والجهاز العصبي مثل الشلل الرعاش وأمراض شرايين المخ التي تؤدي إلى ما يسمى بـ «خرف الشيخوخة»، وحسب تقدير العلماء فإنه عندما يصل المرء إلى سن الخمسين يتحول 30% من بروتين خلاياه إلى حطام بفعل تأكسد الحامض النووي للخلايا، ولا شك في أن أسرار الشيخوخة تكمن في أعماق الهندسة الوراثية للخلية، وهناك نظريات كثيرة تتناول الشيخوخة وأسبابها، لكن أقوى هذه النظريات وأكثرها تأييداً بالأدلة والبراهين هي نظرية «الشق الأيوني الحر» وفحوى هذه النظرية هو أن الشيخوخة تحدث نتيجة لتكرار إصابة الخلايا بهجمات الشق الحر Free Radical وهو عبارة عن الإلكترون الحر في مدارات اللرات النشطة (الأيونات) الناتجة عن تأكسد الخلايا والتي تكون نشطة جداً من الناحية الكيميائية؛ لذا تدمر خلايا الجسم وتسبب له الشيخوخة وتتراكم الإعطابات في الخلايا على مدى السنوات حتى يصل مستوى العطب فيها إلى حد بعيد لا يجدي معه العلاج، وتتراكم الأمراض في نهاية العمر قبيل الموت، حيث إن الخلايا تقاوم دائماً هذه المواد الكيميائية المدمرة لها لتستطيع الحياة والعمل بصورة طبيعية وهو ما يسبب الشيخوخة ومضاعفاتها، والشقوق الحرة لكي نعرف عليها أكثر هي ببساطة ذرات أو

مجموعات ذرية ينقصها إلكترون في أحد مداراتها الذرية؛ وبالتالي يوجد لديها إلكترون حر في هذا المدار، حيث إن كل مدار يتم تشبعه بالإلكترونين؛ وبالتالي يصبح لدى هذه الذرات النشطة شراة لاقتناص هذا الإلكترون المفقود من تفاعلها مع ذرات أي مادة تصادفها، والطريقة الوحيدة لتلافي تلك الآثار الضارة لهذه الذرات النشطة هي معادلتها بمضادات الأكسدة وهي مركبات يمكنها التخلي عن أحد إلكتروناتها فتعيد الذرات النشطة إلى الحالة الطبيعية، وتوقف تأثيرها المدمر على الخلايا.

الأكسجين: سر الحياة وأداة تدميرها في نفس الوقت!

إن الأكسجين هو مفتاح كل التغيرات في الخلايا، ومما يدعو إلى العجب أن الأكسجين الذي هو سر حياتنا هو نفسه سبب شيخوخة الخلايا وفنائها، حيث إن قوة الحياة تكمن في مصانع الطاقة الموجودة في الخلايا والتي تحرق معظم الأكسجين الذي نتنفسه وتنتج الطاقة المطلوبة للحياة إلا أن لعملية الحرق هذه نواتج جانبية وهي ذرات الأكسجين النشطة من الناحية الأيونية، وهذه الذرات سلاح ذو حدين فهي من ناحية مفيدة للإنسان، حيث تهاجم الفيروسات والبكتريا التي تصيبه وتنجح في إبادةتها بفاعلية كبيرة، لكنها من ناحية أخرى تكون أكاسيد ضارة جدا يؤدي وجودها في الجسم إلى مهاجمة الخلايا وإفساد الدهون والبروتينات فيها وثقب الغشاء الخلوي وإتلاف الشفرة الوراثية بالخلية وينتهي الأمر بحدوث خلل شديد في وظائف الخلية وقد تموت وهذا هو السبب الحقيقي لأمراض الشيخوخة فهجمات الشقوق الحرة تؤكسد الدهون بالخلية وترتكها فاسدة كما يفسد الزبد إذا تركناه فترة خارج الثلاجة، ويقول بعض العلماء إن أجسامنا عندما تشيخ تشبه إلى حد ما قطعة من اللحم تركت في العراء معرضة للهواء والشمس!

التلوث يعجل بالشيخوخة:

إن هناك ملوثات في البيئة تعجل بالشيخوخة، ولها نفس التأثير الأيوني - الضار على أجسامنا، مثل دخان السجائر، وعوادم السيارات، وأدخنة المصانع وغيرها من المواد الضارة، كما أن التعرض للشمس لفترات طويلة وللإشعاع له نفس التأثير الضار، أي أننا نتعرض لغزو المواد الضارة بصحتنا من الداخل والخارج، ورغم أننا لا نستطيع الحياة بدون أشعة الشمس والأكسجين مثلا إلا أن هذه العوامل عندما تزداد قوتها جدًا وتستشري في أجسامنا بلا سيطرة تعجل بشيخوختنا وهلاك أجسامنا.

كيف نضرب الشيخوخة في عقرباها؟

يقول د. هارمان: «إننا لم نحاول من قبل أن نضرب الشيخوخة في عقرب دارها برغم أنها سبب أغلب الوفيات في الولايات المتحدة مثلا لمن تعدوا الثامنة والعشرين»، فبعض الأمراض في رأي د. هارمان كالسرطان وأمراض القلب والروماتيزم ومرض الزهايمر وغيرها لا يمكن النظر لأي منها كوحدة منفصلة وإنما هي جميعا صور مختلفة للتعبير عما يصيب الخلايا من أضرار نتيجة لمهاجمة الشقوق الحرة لها، وإن اختلف مظهر كل مرض باختلاف الاستعداد الوراثي والظروف البيئية المحيطة، ويؤكد بعض الخبراء أن 80% من هذه الأمراض ترتبط بنشاط أيوني مدمر للخلايا، فالنظر إذن لكل مرض على أنه وصلة مستقلة بذاتها لا يعالج المشكلة من جذورها تماما كمن يصاب بعدوى بكتيرية، ويفرض أن يتعاطى المضادات الحيوية لقتل البكتيريا ويكتفي بأقراص الأسبرين ليخفض حرارته! ولحسن الحظ فالجسم لا ينهار بسهولة تحت وطأة الهجمات المتوالية على خلاياه من قبل المواد المحتوية على الشقوق الحرة، حيث يبدأ الجسم في استدعاء ترسانته الدفاعية المكونة من

بعض الإنزيمات ومضادات الأكسدة، ويمكننا تشبيه الشق الأيوني الحر بالجرم الذي يهاجم الجسم ومضادات الأكسدة بضابط الشرطة الذي يوقفه فمضادات الأكسدة بتركيبها الكيميائية الفريدة تعمل على إبطاء الآثار المدمرة للشقوق الحرة عن طريق منع تكوينها أساساً وطردها من الجسم إذا تكونت بداخله وإصلاح ما قد تحدثه من أضرار هائلة للخلايا، ويصف لنا الأمر البروفيسر بروس إيمز عالم الوراثة في جامعة كاليفورنيا فيقول: «إن حوالي تريليون جزيء من الأكسجين يدخل كل خلية بأجسامنا يوميا فتسبب في سحق مائة ألف أذى للحامض النووي DNA بسبب انطلاق الشقوق الحرة، ولحسن الحظ تتمكن الإنزيمات المضادة للأكسدة من محو تلك الآثار السلبية بنسبة تتراوح بين 99.9%: 99.9% ولكي يبقى مع هذا للأسف آلاف الأضرار التي تراكمت يوميا، لذا نجد في مرحلة الشيخوخة العديد من المشكلات سببها الأكسجين في كل خلية (على حد تعبير د. إيمز) وهذا التراكم للإصابات في الخلية أو النفايات الناتجة عن عدم إصلاح الخلايا بالكامل يؤدي إلى حدوث حالة الشيخوخة، ويزيد من احتمال ظهور أمراضها... ونحن عندما نتقدم في العمر -في أغلب الأحوال- يحدث لنا تغيران بيولوجيان هامين يعجلان بظهور الأمراض وأعراض الشيخوخة الأول هو أن معدل تفاعلات الشقوق الحرة المؤذية للخلايا يتزايد بشكل كبير جداً، والآخر الذي يزيد الأمر سوءاً مع الأسف هو أن قدراتنا التي منحها الله لنا على صد هجمات الشقوق الحرة وإصلاح الخلايا التالفة والتي يمكن أن نطلق عليها «الجهاز الدفاعي ضد السموم» تتضاءل تدريجياً بتقدم العمر مما يعني زيادة الأضرار التي تلحق بالخلايا وتسارع عملية الشيخوخة، وبالتالي فالتقدم في العمر يستدعي تكديس وتقوية الدفاعات المناعية للجسم.

وكيف تقوي ترسانة الدفاعات المناعية للجسم ضد أعراض الشيخوخة؟

من المنطقي أن نسعى ليكون هناك قدر كافٍ من مضادات الأكسدة في خلايانا لما لها من قدرة على إعاقة أو إصلاح ما تحدثه الشقوق الحرة من أضرار تعجل بالشيخوخة، فكلما زادت مضادات الأكسدة (في حدود الجرعة المسموح بها طبيًا) قلت فرصة الشقوق الحرة في مهاجمة الخلايا والإضرار بها، حيث إن مضادات الأكسدة تحمي غلاف الخلية الرقيق وبيروتيناتها والحامض النووي، وكلما قلت الأضرار التي تصيب الخلية تضاعلت علامات الشيخوخة والانهيار الجسدي المصاحب لها، أي أننا نحتاج إلى تحقيق توازن دقيق ووجود كمية كافية من مضادات الأكسدة تجعل الشقوق الحرة تحت السيطرة فلا تتحكم في أجسامنا مسببة الدمار والفوضى، فإذا دخلت الجسم كمية كبيرة من الذرات أو المجموعات الذرية ذات الشق الأيوني الحر وكانت تفوق كمية مضادات الأكسدة اللازمة لمعادلة تأثيرها فسيُعاني الإنسان من مشاكل جمة نتيجة تكلس هذه الشقوق الأيونية الحرة والعوامل المؤكسدة في جسمه، ومع هذا الخلل في التوازن الكيميائي في الجسم تتخذ الأضرار المتراكمة شكلًا خطيرًا في النهاية وتتحوّل إلى أي مرض عضال وتكون محصلتها شيخوخة الجسم بصفة عامة..

وتنشيط الترسانة الدفاعية للجسم المكونة

من مضادات الأكسدة المقاومة للشيخوخة يتم

بثلاث وسائل:

الأولى: وسيلة دفاعية عن طريق تناول كميات كبيرة من الأطعمة المحتوية على مضادات الأكسدة لكي يمتلئ الدم وخلايا الجسم بالمواد التي تعادل التأثير السلبي لعوامل التأكسد، وهذه الأطعمة يجب أن تتضمن أقوى ثلاثة

مضادات للأكسدة وهي: فيتامين (هـ)، وفيتامين (ج)، والبيتا كاروتين، كما يجب أن تحوي كمية أكبر من مضادات الأكسدة غير المألوفة والموجودة في الأغذية التكميلية كالأعشاب وبعض الخضروات كالثوم والطماطم وكرنب بروكلي والشاي.

الوسيلة الثانية: تجنب تناول الأطعمة السهلة التأكسد أي التي تتغير كيميائياً بسرعة بفعل الأكسجين المحيط بها، ويتتج عن هذا التأكسد إطلاق كميات من الشقوق الحرة في خلايا الجسم تضر بها، ومن أهم أمثلة هذه الأطعمة سهلة التأكسد زيت الذرة وزيت القرطم (العصفور) والمسلّى الصناعي (المارجرين) والبيض المجفف الموجود في كثير من الأطعمة المصنعة، الوسيلة الثالثة: تناول أغذية تكميلية وأعشاب وفيتامينات وغيرها من المكونات الغذائية التي تحفز الإنزيمات على تنشيط الجهاز الدفاعي ضد السموم للقضاء على الشقوق الحرة، وعلى سبيل المثال فقد اكتشف العلماء مادة كيميائية في كرنب بروكلي تعرف بالـ «سالفورافان» وجد أنها تحفز ميكانيكية معينة في الجسم تعمل على تبخير بعض أنواع الشقوق الحرة، وينظرة جديدة للأمور سنجد أن بعض الفيتامينات الأساسية إذا تناول المرء منها جرعات تفوق نسبة وجودها في الأطعمة فإنها تساعد على حماية جسمه من أمراض الشيخوخة بدرجة تفوق كل التوقعات، ويشير أحد الباحثين إلى أن مضادات الأكسدة، مثل فيتامينات ج وهـ والبيتاكاروتين قد يكون لها نفس فاعلية المضادات الحيوية واللقاحات في محاربة الأمراض.

أهمية الفيتامينات في الوقاية من الأمراض:

اشتهرت الفيتامينات المضادة للأكسدة بأنها مواد مفيدة في منع أمراض السرطان والقلب والتهابات المفاصل وأمراض الجهاز العصبي، وهي جميعها

لها أسلوب واحد في العمل وهو مقاومة التغيرات غير المرغوبة داخل الخلايا وهي مشابهة للتغيرات التي تحدثها الشيخوخة وفي الواقع فإن الأطعمة أو الأعشاب التي تحارب مرض السرطان مثلًا إنما هي تحارب عملية الشيخوخة نفسها من خلال إبطاء التدهور الجسدي والعقلي، وعندما يتقدم العمر يزيد احتمال إفراز الجسم لمادة تؤدي إلى تجلط الدم بسهولة، وتعرف بالهوموستستين؛ مما يؤدي إلى حدوث الأزمات القلبية، لكن حمض الفوليك الموجود بكثرة في السبانخ وأقراص فيتامين ب 6 يقللان الهوموستستين في الجسم بسرعة كبيرة وكأنهما يمحوان أحد عوامل الشيخوخة ويقللان بالتالي من خطر الإصابة بأمراض القلب، ومن المعروف أيضًا أن كفاءة جهاز المناعة تقل بتقدم السن وهو السبب الرئيسي لإصابة كبار السن بالكثير من الأمراض المعدية، وكذلك مرض السرطان الذي كثيرا ما يهاجم الطاعنين في السن، إلا أن إحدى الدراسات الحديثة قد كشفت عن أن تناول أحد المكملات الغذائية مكون من 18 فيتامينًا وملحًا معدنيًا شائعة الاستخدام بجرعات معقولة؛ مما يؤدي إلى رفع كفاءة جهاز المناعة بشكل كبير وتقليل خطر الإصابة بنسبة النصف عند كبار السن؛ كما أنه ثبت أن الغدة الصعترية التي تلعب دورًا كبيرًا في جهاز المناعة تبدأ في الضمور بشكل ملحوظ في مرحلة منتصف العمر مع تناقص إفرازها لهرمون الثيمولين وهو الهرمون المسئول عن تصنيع الخلايا التائية T- cells المقاومة للأمراض، إلا أن الكثير من الدراسات أثبتت أن مجرد تناول 30 ملغم من الزنك يوميًا يزيد من قدرة هذه الغدة لدى من هم فوق سن الخامسة والستين على إفراز مادة الثيمولين وتصنيع الخلايا التائية، والأغرب من ذلك أنه يمكن علاج الاختلال في وظائف المخ المصاحب للشيخوخة، حيث أظهرت الأبحاث الحديثة أن أعراض فقد الذاكرة وعدم

القدرة على التركيز والاضطراب يمكن أن تكون في الغالب نتيجة لنقص الفيتامينات خاصة مجموعة فيتامينات (ب) كفيتامينات (ب 12) و(ب 6) وحض الفوليك، كما أظهرت العديد من الدراسات أن 20%: 30% ممن تم تشخيص أمراضهم على أنها «الزهايمر» وغيره من الأمراض المخية المشابهة مصابون في الواقع بنقص في فيتامين (ب 12)، وقد استعادوا قدراتهم العقلية بتناول هذا الفيتامين؛ لذا يجذب الكثير من الخبراء إجراء تحاليل لكل المعرضين لضعف في وظائف المخ للتأكد من أنه ليس لديهم نقص في فيتامين (ب)، فبال تقدم في العمر يفقد الكثير من الناس القدرة على إفراز أحد إنزيمات المعدة اللازمة لامتصاص فيتامين (ب 12) الموجود في الطعام، لذا يحتاجون إلى مكملات غذائية تعوضهم عن هذا النقص، ويقول د. إروين روزنبرج بمركز بحوث التغذية الخاضع لإشراف وزارة الزراعة الأمريكية أنه يمكن منع الكثير من أعراض التدهور العقلي المرتبطة بالشيخوخة عن طريق تناول الفيتامينات، فضلاً عن ذلك فقد سجل الأطباء في أوروبا حالات مذهشة استعاد أصحابها ذاكرتهم وقدراتهم العقلية بصفة عامة عن طريق استخدام أوراق شجرة الجنكو الصينية والتي من خصائصها تنشط الدورة الدموية في المخ.

الأطعمة عالية الفعالية في مقاومة الشيخوخة:

إن كل ما نتناوله من طعام منذ صغرونا ومروراً بمراحل العمر المختلفة له اثر دائم وعميق على صحتنا ومقاومتنا للأمراض وشيخوختنا.

فالطعام يتكون من مواد كيميائية معقدة للغاية تدخل إلى الخلايا لتغير من تركيبها وتحدد طبيعة نشاطها، فالأطعمة بمثابة مواد ذات طبيعة دوائية فعالة،

وتتحكم في سلوك خلايا الجسم، ويمكننا عن طريق ما نزود به خلايانا من أطعمة أن نجعل من هذه الخلايا حصوناً منيعة تحتشد بجيوش من مضادات الأكسدة التي تقاوم ما يسببه الزمن وغزوات الشقوق الأيونية الحرة من أضرار، وتعتبر تلك الأضرار هي السبب الرئيسي للشيخوخة والأمراض المصاحبة لها فقد نزود خلايانا بأطعمة تفتقر إلى مضادات الأكسدة مما يسمح بمهاجمة خلايا أجسامنا وحدوث أضرار جمة لها وضياع فرصتنا في الاحتفاظ بحيويتنا، فشيخوخة خلايانا مجتمعة تسبب شيخوخة أجسامنا، وتعتمد سرعة تعرض خلايانا للشيخوخة بدرجة كبيرة على إمدادها إما بأطعمة غنية بمضادات الأكسدة أو بأطعمة تفتقر إليها وتمتلى بالشقوق الأيونية الحرة، وتحتوي جميع الخضروات والفواكه على كميات هائلة من مضادات الأكسدة، فلا يوجد ما يحافظ على شباب وحيوية الخلايا وقدرتها على مقاومة الأمراض مثل تناول الكثير من الفواكه والخضروات فهي من أقوى المواد المقاومة لأعراض الوهن والأمراض المصاحبة للشيخوخة.

ويقول أحد كبار العلماء وهو د. بروس إمبيز إن من لا يتناول الخضروات والفواكه يكون في الواقع كمن يعرض جسمه لمخاطر الإشعاع فهو يتسبب في تدمير خلايا جسمه، كما يربط د. جون بوتر بجامعة «مينسوتا» بين انتشار الأمراض السرطانية مؤخراً والابتعاد عن أكل الخضروات، وتؤكد كثير من الدراسات على أن تناول الفواكه والخضروات خمس مرات يومياً يقلل من احتمالات الإصابة بالسرطان إلى النصف كما يحمي الإنسان من بعض الأمراض الأخرى الفتاكة!، وتعتبر الفيتامينات من أهم المواد المضادة للأكسدة، ولا تعتبر تحاليل الدم العادية مقياساً كافياً لبيان مدى توفر الفيتامينات في الجسم، فقد تظهر تلك التحاليل مستويات طبيعية ومع ذلك يظل النقص موجوداً بسبب وجود خلل في التمثيل الغذائي في الخلية نفسها

مما يعني الاحتياج لتعويض النقص في كمية الفيتامينات المطلوبة لقيام الجسم بنشاطه البيولوجي الطبيعي.

الفيتامينات تحسن نوعية الحياة؛

بالطبع لا يعني كل هذا أننا سنخلد في الحياة للأبد فالأجل بيد الله عز وجل، لكننا يمكن أن نجتهد لنعيش معافين في أفضل حال ونتجنب أن نعيش حطام بشر اتى عليهم الدهر -كما يقول شارل ديغول- وعلينا أن نتبع نصيحة «جورج بيرنيس» التي تقول: «ليس في وسعك أن توقف قطار العمر، إلا أنه يمكنك أن تتجنب امراض الشيخوخة».

فيجب علينا إذن أن نسرع في الاهتمام بتناول الفيتامينات ومضادات أعراض الشيخوخة قبل فوات الأوان؛ لأنه أحيانا يكون ثمن الانتظار فادحا للغاية، فمرض الإسقربوط مثلا كان من أخطر الأمراض القاتلة في العصور الوسطى، وقد ظل العلماء لمدة قرنين من الزمان يظنون أن الفواكه الغنية بفيتامين ج يمكنها منع هذا المرض، لكنهم لم يتمكنوا من إثبات ذلك إلا في منتصف القرن السابع، ولم تقرر الحكومة البريطانية إعطاء البحارة كمية كافية من الليمون في أسفارهم إلا بعد مرور 50 عاما أخرى، وفي تلك الفترة من الانتظار مات أكثر من مائتي ألف بحار بريطاني متأثرين بمرض الإسقربوط، ويعتقد البعض أن نفس الشيء قد ينطبق على حالنا الآن ونحن ننتظر الرأي الحاسم للعلماء بشأن مضادات وعلاجات أمراض الشيخوخة، ولو كان هذا صحيحا فلماذا ننتظر قبل أن نتصرف تصرفا إيجابيا في هذا الشأن؟

وهناك شواهد أخرى كثيرة على أهمية الفيتامينات فعلى سبيل المثال وجد أن مرضى القلب يعانون من انخفاض نسبي سواء في الدم أو الأنسجة

في معدلات وجود مضادات الأكسدة الغذائية مثل فيتامينات (ج) و(هـ) و(البيتاكاروتين) و(السيلينيوم)، كما وجد أن من هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان لديهم أيضاً نسب أقل من هذه المواد في الدم والأنسجة، وقد يؤدي النقص الضئيل في عنصر الكروم في الجسم إلى الإصابة بمرض السكري وأمراض شرايين القلب في فترة منتصف العمر، بينما يؤدي تناول الكالسيوم وفيتامين (د) اللذين يعدان من الأغذية التكميلية لمدة عام واحد فقط إلى إمكانية منع كسور العظام بشكل ملحوظ حتى في الثمانين من العمر، ويؤكد الباحثون أن تناول أي نوع من الفيتامينات بانتظام يخفض احتمالات الإصابة بسرطان الجلد المعتاد بنسبة 70٪، كما يؤكدون أن تناول الفيتامينات بانتظام يخفض احتمالات الإصابة بالمياه البيضاء (الكاتا راكتا) بنسبة 27٪.

أهمية فيتامينات (ب) والعناصر الغنية بها والجرعات المطلوبة:

وجد أن فيتامينات (ب) لها صلة وثيقة بمقاومة أعراض الشيخوخة والاضطرابات العقلية المصاحبة لها.

ويقول بعض الباحثين إنه بدون فيتامين (ب 12) يمكن للإنسان أن يفقد عقله! حيث يمكن سرقة ببطء وغالباً ما يكون ذلك بسبب حالة شيخوخة صامتة تظهر بعد منتصف العمر، ففيتامين (ب 12) هو العنصر الأساسي للحفاظ على الوظائف العقلية، وهناك حالة يطلق عليها «الضمور المعدي» وتعني أنه عندما تتقدم في العمر تبدأ معدتنا تدريجياً في إفراز مركبات أقل من أحماض المعدة وإنزيم الببسين، وهو خمرة الهضم والعامل الجوهري في انتقال فيتامين (ب 12) عبر الأغشية إلى الدم وهو بروتين ضروري لامتصاص فيتامين (ب 12) من الطعام، ومن المؤسف بالفعل أن نقص فيتامين (ب

(12) في الدم يمكن أن يؤدي إلى ضعف الذاكرة أو فقدانها أو ما يعرف بمرض «الزهايمر».

ما هي الأطعمة الغنية بفيتامين (ب12)؛

يوجد فيتامين (ب 12) في الأطعمة الحيوانية فقط، مثل اللحوم والأسماك والدجاج ومنتجات الألبان، وهو ما يعني أن الأشخاص النباتيين والذين يحاولون تجنب تناول اللحوم يكونون عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بنقص فيتامين (ب 12)، ويمكن أن يتجنى عن نقص فيتامين (ب 12) أنيميا خبيثة وهو ما يستوجب الحقن بفيتامين (ب 12) أو تناول جرعات عالية من الحبوب المحتوية عليه مدى الحياة وتعطى تحت إشراف طبي، وبصفة عامة ولضمان مقاومة الشيخوخة خاصة بعد سن الخمسين فأنت في حاجة إلى جرعات تكميلية من فيتامين (ب 12) حيث إن الحبوب المحتوية عليه يمكن أن تعمل عندما يعجز الطعام عن أداء دوره، وذلك لأن الشكل البللوري للحبوب يسهل امتصاصها حتى مع انخفاض الحامض المعدي بسبب ضمور المعدة.

حمض الفوليك؛

حمض الفوليك هو فيتامين (ب) آخر ذو أهمية كبرى، ويوجد في الخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات، فإذا نقص هذا الحمض في خلايانا فمعناه أن قطار الشباب سوف يولي مسرعا ليصل إلى محطة الشيخوخة بأقصى سرعة.

وحمض الفوليك مثله مثل فيتامين (ب12) يمكنه القيام بدور هام في الحفاظ على الوظائف العقلية من التدهور كما يساعد في مقاومة مرض

خطير هو السرطان إلا أن السبب الرئيسي لشهرة حمض الفوليك هو قدرته على الحماية من أمراض الشرايين فهو بمثابة الحارس الأمين للقلب والسبب هو أن مستويات بروتين الدم والهيموسيتين المرتفع تعتبر الآن أكبر عامل للإصابة بأمراض القلب مثلها مثل الكولسترول وربما أخطر حيث تؤدي زيادة مستوى الهيموسيتين في الدم إلى مضاعفة فرص الإصابة بأمراض القلب 3 مرات، وتخفz فيتامينات (ب) الثلاث وحمض الفوليك على وجه التحديد إنزيمات معينة تعمل على هدم الهيموسيتين وتبقىه في حالة استكشاف دائمة، أما إذا حدث نقص في فيتامينات (ب) ووصل إلى مستويات خطيرة فإنه يؤدي إلى انسداد الشرايين، كما يساعد حمض الفوليك في حماية المنخ من تسمم الأعصاب الذي يؤدي إلى التدمير الذاتي لخلايا المنخ؛ وذلك بفعل قدرة حمض الفوليك على إيقاف التأثير الضار للهيموسيتين.

الطعام الغني بـحمض الفوليك والجرعة المطلوبة؛

تحتوي بعض الأطعمة على كميات مرتفعة من حمض الفوليك مثل الفاصوليا الجافة والسبانخ والكرفس الأخضر والفواكه الحمضية إلا أن الجسم غالباً لا يستفيد بأكثر من 50% من حمض الفوليك الموجود في الطعام.

ولذلك على الرغم من أن تناول كميات كبيرة من حمض الفوليك الموجود في الطعام يقاوم الشيخوخة إلا أنه لا يمكن الاعتماد على الطعام وحده في تقليل الهيموسيتين؛ ولذا ينصح بعض الخبراء بتناول جرعة مكملية من حمض الفوليك الموجودة في الحبوب والفيتامينات المحتوية عليه يومياً للتحكم بشكل آمن في مستويات الهيموسيتين ويمكن له (400 ميكروجرام) من حمض الفوليك يومياً القضاء على مخاطر الهيموسيتين

وتهديدات السرطان ومنع الاضطرابات النفسية.

فيتامين (ب6):

يعتبر فيتامين (ب6) أيضاً من أهم مجموعة فيتامينات (ب6) حيث يؤدي نقصه إلى انخفاض إنتاج الخلايا التائية والخلايا المضادة للأجسام، وكل المواد المحاربة للأمراض في الجهاز المناعي، يبدأ فيتامين (ب6) في الانخفاض بعد سن الأربعين، حيث يمتصه الجسم بفعالية أقل، ويؤدي نقص فيتامين (ب6) إلى القضاء على الجزء الأكبر من مقاومة الجهاز المناعي، حيث تنخفض نسبة الخلايا الليمفاوية بشكل ملحوظ ويقل إنتاج المادة المناعية «إنترليوكين - 2» والتي تحفز نمو كل الخلايا التائية الهامة، إلا أن تناول جرعات تكميلية من فيتامين (ب6) يعيد هذه الوظائف إلى طبيعتها، كما أن فيتامين (ب6) يساهم أيضاً في وقاية الأوعية الدموية مثله مثل حمض الفوليك، حيث يدعم تأثير إنزيم هام لإعاققة مادة الهيموسيسيتين المدرة للأوعية الدموية، وقد أثبت العلماء أن فيتامين (ب6) يمنع تجلط الدم، كما أوضحوا أن كمية مناسبة منه يمكنها تأخير ضعف الذاكرة المرتبط بالشيخوخة، وهناك بعض الأطعمة الغنية بفيتامين (ب6) وهي المأكولات البحرية وكل أنواع الحبوب والمكسرات وفول الصويا والموز والبطاطا والخبز.

فيتامينات (ب) تقاوم السرطان:

الأفراد الذين يدخنون يكونون أكثر عرضة لتكوين خلايا ضارة في المخاط أو البلغم الذي يبصقونه، ويمكن لهذه الخلايا الضارة أن تصبح خبيثة مسببة لسرطان الرئة، ولكن إذا استطعنا القضاء على هذه الخلايا الضارة فسوف يتلاشى خطر الإصابة بسرطان الرئة وهو ما أمكن تحقيقه عندما أعطي

الباحثون في جامعة آلاباما المدخنين جرعات كبيرة من حمض الفوليك وفيتامين (ب12)، ويحذر العلماء من أن هذا لا يعني أن تناول الفيتامينات أو معالجة نقص بعضها يعد بديلاً للإيقاف التدخين بالرغم من أهمية الفيتامينات.

أهمية فيتامين (هـ) :-

يعتبر فيتامين (هـ) بمثابة خط الدفاع الأكبر ضد الشيخوخة فهو مضاد التأكسد الذي يحارب الشق الأيوني الحر، وهو أهم أنواع الفيتامينات ويجمع على ذلك معظم الباحثين، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب أهمها:

1- أنه يمنع تجلط الشرايين؛

حيث يقاوم فيتامين (هـ) أكبر غاؤفنا من الشيخوخة وهو الإصابة بتجلط الشرايين، وفي الواقع يبدأ التجلط التدريجي وتصلب الشرايين مع سن الشباب، ثم تسوء الحالة في منتصف العمر، وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن تصلب الشرايين يحدث في المقام الأول بسبب هجوم الشقوق الأيونية الحرة والتي تقوم بأكسدة كوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة الضارة بالجسم فيفسد ويصبح ساماً، وفي حالة عدم تأكسد البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة فلن يتمكن الكوليسترول الناتج عنها من اختراق جدران الخلايا، حيث يكون هذا الاختراق بمثابة الخطوة الأولى في عملية تكوين الصفائح الدموية المسببة لانسداد الشرايين، وهكذا فإنه يمكن منع حدوث تصلب الشرايين عن طريق منع أكسدة أو فساد كوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، وهو ما يقوم به فيتامين (هـ) وهو أفضل من كل

أنواع الفيتامينات المضادة للتأكسد؛ لأنه يكون لديه القدرة على الدخول إلى جزيء الكوليسترول الناتج عن البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة فيمنع بذلك حدوث عملية التأكسد الخطرة التي تعد سبباً رئيسياً في حدوث أمراض شريان القلب التاجي.

2- يعيد شباب الجهاز المناعي؛

حيث اتضح للباحثين أن فيتامين (هـ) يساعد على حماية الدهون الموجودة في أغشية الخلايا المناعية من التأكسد بواسطة هجوم الشق الأيوني الحر، حيث إن هذه الخلايا على الأخص تكون أكثر عرضة لهجومه، ومن أجل إعادة الشباب إلى جهاز المناعة فإن المسنين يحتاجون إلى تناول مقويات تحتوي على فيتامين (هـ) بشكل زائد عن المعدلات الطبيعية، حيث إن تناول جرعات عالية منه يعزز وظائف المناعة لدى الشباب أيضاً، ولكن ليس بنفس القوة عند المسنين.

3- يوقف انتشار السرطان؛

فطبقاً لما ذكره الباحثون في المعهد القومي للسرطان في أمريكا، فإن تناول فيتامين (هـ) لمدة 6 أشهر يخفض نسبة الإصابة بسرطان القم والبلعوم إلى النصف، كما أكدت دراسة أخرى أن تناول المقويات التي تحتوي على فيتامين (هـ) يمكن أن يؤدي إلى خفض قابلية الإصابة بسرطان الرئة لدى غير المدخنين إلى النصف، وغالباً يرجع الفضل في محاربة السرطان إلى قدرات فيتامين (هـ) على تقوية المناعة.

4- يعالج التهابات المفاصل؛ -

حيث أثبتت الدراسات أن تناول جرعات من فيتامين (هـ) تحدث نفس التأثير الذي تحدثه بعض العقارات المضادة للالتهابات المفاصل، كما ثبت أن

المصابين بالتهاب المفاصل غالباً ما يعانون من انخفاض نسبة فيتامين (هـ) في الدم، وقد يحتاجون إلى كميات إضافية منه حيث تستهلكه أجسامهم في محاولات صد هجمات الشقوق الأيونية الحرة التي تؤدي إلى التهابات الأربطة.

5- يؤجل ظهور المياه البيضاء:

حيث أثبتت الدراسات أن تناول المقويات المحتوية على فيتامين (هـ) يمكن أن يؤدي إلى خفض القابلية للإصابة بهذا المرض بنسبة 56٪، إلا أن فيتامين (ج) تكون له فاعلية أكبر في مقاومته.

6- وقف شيخوخة المخ والدم:

حيث إن الشقوق الأيونية الحرة تترك بصماتها على الخلايا والتي تتمثل في تكون مادة يطلق عليها «صبغة الشيخوخة» أو «الليوفوسين»، وقد وجد أن المرضى المسنين الذين يتناولون فيتامين (هـ) تنخفض لديهم معدلات صبغة «الليوفوسين» هذه بشكل واضح في بعض الخلايا، كما تحسن لديهم أيضاً الدورة الدموية في المخ.

كيف يعمل فيتامين (هـ)؟

إن فيتامين (هـ) بطبيعته هو أحد مضادات التأكسد القوية القابلة للذوبان في الدهون، ولهذا فهو يقوم بدوره على أكمل وجه في أكثر أجزاء الجسم احتواءً على الدهون، وبالتالي تظهر أهميته الكبرى في منع تدهور المخ والشرابين والجهاز المناعي، حيث إن أغشية خلايا المخ والجهاز المناعي تتم باحتوائها على نسبة دهون عالية للغاية، كما أن الشرايين تتعرض للتلف بشكل كبير بسبب الدهون، ويعمل فيتامين (هـ) على وجه الخصوص كانبوب صغير لإطفاء الحرائق حيث يدمر سلسلة من هجمات الشقوق

الأيونية الحرة الفتاكة والتي تؤدي إلى إفساد الدهون الموجودة في المخ والدم مما يؤدي بدوره إلى حدوث خلل في وظائفهما، وبالتالي التعرض لشبح الشيخوخة المبكرة.

ما هي الأطعمة الغنية بفيتامين (هـ) :

لأن فيتامين (هـ) قابل للذوبان في الدهون فإنه يتركز في الأطعمة الدهنية مثل الزيوت المستخلصة من النباتات وأهمها زيوت فول الصويا وعباد الشمس والذرة ويوجد أيضاً في زيوت البندق والقمح وبعض الخضراوات، ولكن لا تكفي الأطعمة الغنية بفيتامين (هـ) لإمداد الجسم بالجرعات المطلوبة منه لمقاومة الشيخوخة، وقد اتضح من الدراسات أننا في حاجة إلى 100 وحدة دولية على الأقل من فيتامين (هـ) للحصول على حماية مؤثرة ضد الأزمات القلبية، وأكثر أشكال فيتامين (هـ) فعالية من الناحية البيولوجية يعرف باسم «ألفاتوكوفيرول» ويفضل تناول الأنواع الطبيعية المصدر من فيتامين (هـ) بدلا من الأنواع التركيبية، وجدير بالإشارة أن الأشخاص الذين يتناولون علاجاً مضاداً لتجلط الدم أو يشتهون في إصابتهم بإحدى مشكلات الزيف أو مقبلين على إحدى العمليات الجراحية يجب عليهم استشارة الطبيب قبل تناول فيتامين (هـ) فقد يكون له تأثير يؤدي إلى زيادة سيولة الدم.

أهمية فيتامين (ج) :

أثبتت الأبحاث أن من يتناولون فيتامين (ج) بكثرة تقل احتمالات إصابتهم بالسرطان بنسبة النصف مقارنة بمن يقللون من تناوله.

ولهذا يكفي تناول الفاكهة والخضراوات خمس مرات يوميا لمقاومة مرض

السرطان، ولكن من أجل المزيد من الحماية ضد السرطان يفضل تناول بعض المقويات المحتوية على فيتامين (ج) كما أن لفيتامين (ج) فوائد عظيمة من أهمها: -

1- يحافظ على الشرايين:

حيث يقدم فيتامين (ج) حماية شاملة للشرايين، ومن العجيب أن كميات متواضعة منه تؤدي إلى ارتفاع نسبة كوليسترول البروتينات الدهنية عالي الكثافة وهي نوع حميد من الكوليسترول يفيد الجسم حيث يقلل من احتمالات تجلط الدم، ويحد من تكوين كوليسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة المدمر للشرايين، كما أنه يخفض ضغط الدم المرتفع ويقوي جدران الأوعية الدموية.

2- يقوي المناعة:

الطريقة المثلى التي يستخدمها الجسم لمحاربة غزو الميكروبات هي تنشيط جيش الدفاع من كرات الدم البيضاء والتي يطلق عليها «الخلايا الليمفاوية»، وطبقاً لأبحاث المعهد القومي للسرطان فإن تناول 5000 مليجرام من فيتامين (ج) يومياً يزيد من إنتاج الخلايا الليمفاوية فهو يحسن عمل الجهاز المناعي بصورة كبيرة، وذلك عن طريق الزيادة الكبيرة في مادة «الجلوتاثيون» المضادة للأكسدة في الجسم والتي تعد عنصراً أساسياً للجهاز المناعي ليؤدي عمله بصورة جيدة.

3- يمنع امراض الرئة:

حيث ثبت أن تناول الكثير من فيتامين (ج) يجعل الرئتين تعملان بصورة جيدة كما أنه يساعد على منع كرات الدم البيضاء من التكتل والالتصاق على جدران الأوعية الدموية مسببة انتفاخ الرئة وتصلب الشرايين.

يقضي على أمراض اللثة:

حيث أثبتت العديد من الأدلة أن فيتامين (ج) يقي أنسجة اللثة من الهجمات المدمرة التي قد تصيبها، وقد أثبتت بعض الدراسات أن توافر فيتامين (ج) في الدم يحد من الإصابة بأمراض اللسان ونزيف اللثة والجيوب الصديدية بالفم.

4- يحسن السائل المنوي وخصوبة الرجال: -

حيث يعاني الرجال الذين تنخفض لديهم معدلات فيتامين (ج) من احتمال إصابتهم بعيوب في السائل المنوي مما يتسبب في إصابة ذريتهم بتشوهات، كما أثبتت بعض الأبحاث تحسن خصوبة الرجال الذين يتناولون 200 ملجم عل الأقل من فيتامين (ج) يومياً.

5- يحد من الإصابة بالمياه البيضاء.

كيف يعمل فيتامين (ج): -

فيتامين (ج) هو فيتامين مضاد للأكسدة فعال وقابل للذوبان في الماء، وهو يقوم بحبس ومقاومة الشقوق الأيونية الحرة في الجزء المائي من أنسجة الجسم.

كما يعمل على إعادة تجديد فيتامين (هـ) و«الجلوتاثيون»، كما يحفز الأنزيمات للبحث عن الشقوق الأيونية الحرة وتدميرها، ولذلك فإن الحل المثالي لإبطاء الشيخوخة هو إمداد الجسم بكمية كافية من فيتامينات (ج) و(هـ) اللذين يعملان في تناغم كحارسين يحاربان الشقوق الأيونية الحرة بقوة، ولأن الجسم لا يحتفظ بفيتامين (ج) المذاب في الماء فينبغي تناوله بانتظام للحفاظ على معدلاته المطلوبة في الجسم.

الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) :

الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) هي الفواكه والخضراوات عموماً خاصة الفلفل والكتالوب والفراولة والكرنب والبرتقال واليوسفي والجوافة والطماطم.

أهمية فيتامين «البيتاكاروتين» :

يحتوي البيتاكاروتين على مواد إضافية مضادة للأكسدة تشغل الأماكن التي تتركها الفيتامينات ومضادات الأكسدة الأخرى وهو يساعد في منع التدهور الجسدي ككل، وهو يمتلك قوة إضافية مضادة للشيخوخة، حيث يمكنه التحول داخل الجسم إلى فيتامين المحتوى في ذاته على عناصر مقاومة للشيخوخة ولتقوية المناعة على وجه الخصوص.

كيف يمكن للبيتاكاروتين محاربة الشيخوخة؟

1-يمنع السرطان:

حيث أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يحتوي نظامهم الغذائي على معدلات مرتفعة من البيتاكاروتين ينخفض احتمال إصابتهم بأنواع السرطان المختلفة إلى النصف، كما أوضحت الدراسات الحديثة أن النساء اللاتي يعانين من سرطان الثدي واللاتي يتناولن أعلى جرعة من البيتاكاروتين تمكنّ خلال سنوات من تحقيق معدلات نجاة من المرض أعلى بنسبة 10 مرات من النساء اللاتي تناولن جرعات أقل، وتفسير ذلك أن «البيتاكاروتين» يعوق انتشار الخلايا السرطانية.

2-يمنع الأزمات القلبية:

حيث اتضح أن البيتاكاروتين يمنع أمراض الشرايين القلبية؛ وذلك بمنع

انسداد الشرايين، كما يمنع الأزمات القلبية.

3- يحفز وظائف الجهاز المناعي؛ -

فطبقاً للاختبارات التي أجريت في جامعة أريزونا بالولايات المتحدة فإنه يمكن للبيتاكاروتين الإضافي تحسين بنية الخلايا المناعية بصورة كبيرة، وفي دراسة أجريت على 60 شخصاً متوسط أعمارهم 56 عاماً أظهرت النتائج أن الذين تناولوا من 30-60 مليجرام من البيتاكروتين يومياً ولمدة شهرين تمتعوا بخلايا مناعية طبيعية وخلايا ليمفاوية نشطة.

الاطعمة الغنية بالبيتاكاروتين؛

يمكن الحصول على الكثير من البيتاكروتين «من الفواكه والخضراوات ويمكن أن الجسم امتصاص المزيد منه من الخضراوات مثل الجزر بصفة خاصة والبطاطا والشمش والسبانخ، ويفضل العديد من الباحثين تناول بيتاكاروتين إضافي في صورة كبسولات بمقدار 10 جم على الأقل: 15 جم يومياً للحصول على مقاومة إضافية ضد متاعب الشيخوخة، ويجب تناوله مع الوجبات لتسهيل امتصاصه، ولكن لا يجب الإفراط في تناوله لأن الجرعات العالية منه يمكن أن تؤدي إلى اصفرار الجلد والذي يخفئ بتقليل الجرعات.

الخطأ الشائع الثلاثي ضد الأكسدة؛

يمكن الحصول على قوى مضادة للأكسدة تقاوم التدهور الجسدي المصاحب بهجمات الشقوق الأيونية الحرة بمساعدة أي من فيتامينات (هـ) أو(ج) أو «البيتاكاروتين» إلا أن اجتماع الثلاثة معا يكون خط دفاع ثلاثي يكون أكثر قدرة على المقاومة، حيث إن التأثير التراكمي لمضادات الأكسدة الثلاثة معاً يحد من الإصابة بأمراض الشرايين أفضل مما يفعل كل واحد منها على حدة.

أهمية عنصر الكروم:

إذا كان عمرك 20 سنة فأكثر فإن نقص الكروم أو «الكروميوم» لديك تكون نسبتها 100% مما يسرع بزحف أشباح الشيخوخة، وهناك سبب قوي لأهمية تناول عنصر الكروميوم وهو حماية نفسك من الشيخوخة السريعة التي يسببها تزايد هرمون الأنسولين في الدم، حيث يمثل هذا خللاً غادراً يصعب الكشف عنه يصاحب الشيخوخة، ويمكن أن يسبب مرض السكر ويدمر الشرايين، فزيادة هرمون الأنسولين في الدم تؤدي إلى تلوث دماغنا بكميات خطيرة من سكر الدم والكوليسترول الضار والدهون الثلاثية ويحفز بصورة مباشرة فرص الإصابة بأمراض القلب والسكر، ويوجد دليل أكيد على أن الكروميوم يساعد على التحكم في الأنسولين وسكر الدم، ويحتاج كل فرد إلى 200 ميكروجرام على الأقل من الكروم يومياً حتى يقي نفسه من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكر والسرطان؛ لأن الكمية المناسبة من الكروم تقلل بصورة كبيرة من انتشار الأنسولين في الدم والذي يهاجم الشرايين في جدرانها مسبباً تصلب الشرايين مع احتمال الإصابة بالنوع الثاني من السكر الذي يصيب البالغين، كما يخفض الكروم الكوليسترول الضار LDL ويزيد من الكوليسترول الحميد HDL بالإضافة إلى أن يعزز وظائف الجهاز المناعي يجعل الأنسولين أكثر فعالية، حيث يساعد الأنسولين على توجيه العديد من وظائف الجهاز المناعي مثل تحفيز الإلترافين والخلايا التائية الليمفاوية والتي تدمر الجراثيم وتقضي عليها.

الأطعمة الغنية بالكروم:

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الكروم هي الجمبري والكبد وعيش الغراب وكرنب البروكلي والخميرة وكل أنواع الحبوب، ومع ذلك لا يمتص الجسم الكثير من الكروم الموجود في الأطعمة ويفضل الاستعانة

ببعض الكبسولات المحتوية عليه، وإذا كان الفرد يتناول أطعمة سكرية فهو في حاجة إلى المزيد من الكروم؛ لأن بإمكان السكر تدمير مقدار الكروم الضئيل الذي يتناوله مما يعرض جسمه للأثر السلبي المزدوج لارتفاع السكر وانخفاض الكروم واللذين يتآذران معاً لرفع معدل أنسولين وسكر الدم مما يعجل بالشيخوخة.

أهمية عنصر الزنك:

لا يجب على الإنسان أن يترك جهازه المناعي يغط في النوم دافعاً به إلى هوة الشيخوخة المبكرة لمجرد افتقاره إلى القليل من الزنك، وحتى النقص البسيط في الزنك يعرض الإنسان لمخاطر غير ضرورية، والواقع أنه يوجد في ثنية الرقبة خلف أعلى عظمة الصدر جيب صغير يطلق عليه «الغدة الصعترية» وهي غدة صغيرة صماء تعتبر بمثابة القائد الذي يقود عمل الجهاز المناعي طوال حياة الإنسان، ولسوء الحظ فإن هذه الغدة تكون كبيرة ونشطة في بدايات العمر ثم تضعف وتفقد قوتها كلما تقدم العمر بالإنسان وباضمحلالها يحدث تدهور سريع لوظائف الجهاز المناعي وتظهر علامات الشيخوخة أكثر وضوحاً؛ ومن هنا تتضح أهمية عنصر الزنك في إنعاش حيوية الغدة الصعترية، وبالتالي إنعاش الجهاز الصناعي، ويوفر الزنك حماية عالية ضد الشيخوخة؛ لأنه يعمل كمضاد للأكسدة فإذا انخفض الزنك انتشر الشق الأيوني الحر المدمر في الجسم مهاجماً الخلايا ومسبباً انهياراً عاماً.

الأطعمة الغنية بالزنك والجرعة اللازمة:

يصعب الحصول على القدر الكافي من الزنك من الطعام وخاصة بالنسبة للأشخاص النباتيين أو الذين يقللون من تناول اللحوم والمنتجات الحيوانية، وأكثر الأطعمة احتواءً على كميات عالية من الزنك هي الأطعمة البحرية

خاصة الأسماك القشرية والمحار واللحوم قليلة الدهون والجوز والحبوب، ويكفي تناول 15-30 مليجرام يومياً من الزنك للحفاظ على وظائف الجهاز المناعي مع تقدم العمر، ويمكن أحياناً الحصول على الكمية اللازمة من الزنك من الحبوب متعددة الفيتامينات والأملاح المعدنية، ولا يجب تعاطي جرعات أعلى من الزنك حتى لا تأتي بأثر عكسي يقلل المناعة.

ويقل امتصاص الزنك لدى الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الألياف فوق الحاجة والنباتيين والذين تجاوزوا سن الخمسين.

أهمية عنصر الكالسيوم:

يعتبر الكالسيوم من أهم الأملاح المعدنية بالنسبة لبناء العظام والحفاظ على عافيتها، وتؤدي قلة تناول الكالسيوم والمخفاض نسبته في الجسم إلى الإصابة بوهن العظام وتعرضها للكسر واختلال النظام الهرموني فالكالسيوم أكثر من مجرد منقذ للعظام حيث تحتاجه خلايا الجسم لأداء وظائفها على أكمل وجه، ويزداد خطر نقص الكالسيوم مع تقدم العمر، حيث تقل قدرة خلايا الجسم على امتصاصه، ولكن من الممكن تفادي ذلك بالحرص على تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والمكملات الدوائية خاصة في بدايات الشباب حيث تعطي حصانة للجسم.

كيف يقاوم الكالسيوم الشيخوخة:

1- يحافظ على شباب العظام:

- لمنع هشاشة العظام وتشوهها يحتاج الإنسان إلى تناول الكالسيوم في كل مراحل حياته، حيث إن الوظيفة الأساسية للكالسيوم هي زيادة كثافة العظام في مراحل العمر المبكرة، وتقليل هشاشتها في المراحل المتأخرة فأقصى كثافة للعظام تكون في الفترة ما بين سن العشرين إلى الثلاثين، ومعظم عملية البناء

تم في فترة المراهقة ولهذا السبب فمن الضروري بالنسبة للصغار وخاصة الفتيات تناول المزيد من الكالسيوم قبل البلوغ إذا أمكن وقبل سن الـ (25) وهي فترة بناء العظام لديهم.

2- يمنع ارتفاع ضغط الدم:

حيث إن الكالسيوم يمكن أن ينقذ الإنسان من الإصابة بضغط الدم المرتفع مع تقدم العمر، وهو فعال بالنسبة لكبار السن وخاصة من لديهم حساسية تجاه الملح على وجه التحديد؛ لأن ضغط الدم يرتفع نتيجة لتناول كميات كبيرة من الصوديوم، وتفيد الأبحاث الطبية أن تناول جرعات عالية من الكالسيوم يمنع الإصابة بضغط الدم المرتفع ومنع المضاعفات الناتجة عنه ويحمي القلب والشرايين.

3- يحارب الكوليسترول:

حيث إن الكالسيوم سلاح قوي لمحاربة الكوليسترول وخاصة النوع الضار منه الذي يسبب انسداد الشرايين، ويرجع السبب إلى أن الكالسيوم يعوق امتصاص الدهون المشبعة في المعدة والأمعاء فالدهون الحيوانية الموجودة في اللحوم والمنتجات الحيوانية تعمل على زيادة الكوليسترول وفي حالة إعاقة امتصاصها لا تؤدي إلى زيادته، وقد اتضح أن الأشخاص الذين يتناولون أطعمة غنية بالكالسيوم تنخفض لديهم نسبة الكوليسترول بصورة كبيرة، إلا أننا لا يمكننا الاعتماد عليه للقضاء على مخاطر الدهون المرتفعة في طعامنا.

4- يمنع السرطان:

حيث اتضح أن من فوائد الكالسيوم العظيمة أيضاً أن يساعد على منع انتشار الخلايا السرطانية.

الأطعمة الغنية بالكالسيوم:

أفضل مصادر الكالسيوم هي الألبان والزبادي واللفت وكرنب بروكلي والسردين المعلب والسمك المعلب بالإضافة إلى الخبز والعصائر، ويجب الإكثار من تناول هذه الأطعمة لمقاومة الشيخوخة.

أهمية فيتامين (د):

إننا نحتاج إلى فيتامين (د) بشكل جوهري لتسهيل امتصاص الكالسيوم، وقد أوضحت الأبحاث التي أجريت بجامعة بوسطن الأمريكية أن حوالي نصف عدد المسنين الذين يعانون من كسور بعظام الفخذ لديهم نقص في فيتامين (د)؛ لأن الجلد في مرحلة الشيخوخة تقل قدرته على امتصاص وصنع الكالسيوم من أشعة الشمس، كما تقل قدرة الكلى على تحويل الفيتامين إلى النوع النشط، ولذلك فبدون مقدار كافٍ من فيتامين (د) النشط تصبح العظام أوهن، كما أن نقص فيتامين (د) يجعل النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، ويجعل الرجال أكثر عرضة للإصابة بسرطان البروستاتا والقولون.

أفضل مصادر فيتامين (د):

أفضل مصادر فيتامين (د) من الأطعمة هي الحليب الغني بفيتامين (د) والكبد والأسماك الدهنية مثل السردين والسلمون، وإذا كنت تتعرض بشكل كافٍ لأشعة الشمس اللازمة لتكوين فيتامين (د) فأنت بحاجة إلى تناول 200 وحدة دولية من فيتامين (د) يوميًا، أما كبار السن الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس فيحتاجون إلى 600 وحدة دولية من فيتامين (د) يوميًا.

أهمية الماغنيسيوم:

(المكسرات... تحمي قلبك)

إحدى الحقائق المذهلة التي تم الكشف عنها مؤخراً هي أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب.

فقد اتضح من الأبحاث الطبية العالمية أن المكسرات تحتل المرتبة رقم (1) بين الأطعمة التي تعطي حصانة ضد أمراض القلب، فحاول الإكثار من تناول المكسرات حتى تحمي قلبك من مخاطر أمراض شرايين القلب، ويرجع العلماء أسباب أهمية تناول المكسرات وفوائدها الصحية إلى احتوائها على دهون غير مشبعة ومضادات أكسدة هي زيوت «أوميغا 3»، إلا أن باحثين آخرين يرجعون أهميتها إلى احتوائها على الماغنيسيوم؛ لأن الماغنيسيوم في الواقع هو أقوى العوامل الموجودة في المكسرات مقاومة للشيخوخة وخاصة اللوز والبندق والجوز والكاجو، وترجع أهمية الماغنيسيوم في الواقع إلى حمايته للإنسان من الأزمات القلبية وأعراض الشيخوخة، كما أن من تقل نسبة الماغنيسيوم لديهم يكونون عرضة لانخفاض معدل الأنسولين وتكون عظامهم معرضة للكسر كما يسهل وقوعهم فريسة لارتفاع ضغط الدم.

فوائد الماغنيسيوم:

1- يعوق هجمات الشقوق الحرة:

- حيث اتضح من الأبحاث التي أجراها فريق من العلماء بالمعهد القومي الفرنسي للأبحاث الزراعية أن السبب الأساسي للشيخوخة السريعة هو نقص الماغنيسيوم، حيث إن نقص الماغنيسيوم يؤدي إلى تنشيط هجمات الشقوق الحرة على الخلايا، كما أن نقص الماغنيسيوم طويل المدى يجرّد

الجسم من فيتامين (هـ)؛ لأن الجسم يستخدم الكثير منه لصدد هجمات الشق الأيوني الحر المتزايدة.

2- يحمي القلب:

- حيث اتضح من الأبحاث أن الماغنسيوم يحمي القلب بطرق عديدة ومختلفة خاصة فيما يتعلق بمنع نوبات نسيج شرايين القلب وعدم انتظام ضربات القلب اللذين يسببان الموت المفاجئ -حفظكم الله- كما يساعد الماغنسيوم على منع تكون جلطات الدم التي تؤدي إلى انسداد الشرايين؛ وبالتالي الأزمات القلبية وقد اتضح أن الماغنسيوم يمنع إطلاق مادة التجلط «ثرومبوكسين» التي تزيد كثافة الصفائح الدموية؛ مما يؤدي إلى تكون الجلطات، كما أن الماغنسيوم يحمي الأوعية الدموية من الانقباض مما يمنع ارتفاع ضغط الدم والسكتات والأزمات القلبية كما أنه ينظم ضربات القلب بشكل فعال.

3- يمنع ويقاوم مرض السكر:

حيث ظهرت أدلة جديدة على وجود ارتباط بين نقص الماغنسيوم ومرض السكر، بينما اتضح أن جرعات قليلة من الماغنسيوم قد تمنع مضاعفات مرض السكر، وتفسر ذلك أن مرضى السكر يعانون من خلل في التمثيل الغذائي للماغنسيوم، وقد وجدت معظم الدراسات أن معظم مرضى السكر غالباً ما يعانون من انخفاض معدلات الماغنسيوم في الخلايا والدم وهو أمر مقلق؛ لأن نقص الماغنسيوم يحفز تجلط الدم وانسداد الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم واختلال ضربات القلب.

4- يحافظ على قوة العظام:

فانت في حاجة إلى الماغنسيوم بالإضافة إلى الكالسيوم للمحافظة على قوة

وسلامة عظامك مع التقدم في السن، حيث يشير الخبراء في جامعة جنوب كاليفورنيا الأمريكية إلى أن نقص الماغنيسيوم طويل المدى يؤدي للإصابة بهشاشة العظام.

الأطعمة الغنية بالماغنيسيوم:

يمكن الحصول على الكثير من الماغنيسيوم بتناول كل أنواع المكسرات والبقوليات والخضروات.

أهمية عنصر السيلينيوم:

ترجع أهمية السيلينيوم الكبرى إلى أنه يحصن الجسم ضد هجمات الميكروبات والفيروسات بما فيها الفيروسات الفتاكة فهو يقوي مناعة الجسم بشكل فعال ويحمي الإنسان من الوقوع فريسة لأمراض القلب والسرطان والأعراض المصاحبة للشيخوخة، والسيلينيوم هو ملح مغلني بمثابة مضاد أكسدة قوي يحتوي على خواص عديدة مقاومة للشيخوخة، وبالإضافة إلى ذلك فإن السيلينيوم لا يعتبر مجرد مضاد للأكسدة في حد ذاته، ولكنه أيضاً يبيّن الحواجز التي تعوق تكون بروكسيد الجلوتاثيون (وهو فوق أكسيد يحتوي على نسبة أكسجين عالية) ويعتبر السيلينيوم أحد أهم إنزيمات الجسم في القضاء على تأثير الشق الأيوني الحر، وخاصة تلك التي تهاجم جزيئات الدهون وتفسدها، ويعتقد بعض الباحثين أن قوة السيلينيوم المقاومة للشيخوخة ترجع إلى قدرته على تحفيز إنتاج إنزيم الجلوتاثيون المقاوم للشقوق الأيونية الحرة، كما يعتبر السيلينيوم أحد المكملات المضادة للأكسدة والتي تقلل من معدلات الوفاة بسبب الإصابة بمرض السرطان، ويفيد بشكل خاص في مقاومة سرطان الرئة ويحمي السيلينيوم القلب بحماية شرايينه من تراكم الصفائح الدموية المسبب للجلطات والذي يؤدي إلى الأزمات القلبية،

كما يساعد السيلينيوم على منع تكون الدهون منخفضة الكثافة الضارة بالجسم، والتي تكون الخطوة الأولى في انسداد الشرايين، وهو يعيد شباب الجهاز المناعي، ومن أهم فوائد السيلينيوم كذلك أنه يزيل التوتر ويقاوم الاكتئاب وهو ما اتضح من خلال دراسة أجريت على مجموعة من المفحوصين في مراكز البحوث الأمريكية حيث تحسنت حالتهم المزاجية بتناولهم للسيلينيوم.

الأطعمة الغنية بالسيلينيوم:

يمكن الحصول على السيلينيوم من الحبوب الخضرية وعباد الشمس واللحوم والأطعمة البحرية وخاصة التونة والمحار وأيضاً الثوم، إلا أن البندق البرازيلي يعتبر خارج المنافسة كأفضل المصادر الغنية بالسيلينيوم لأنه ينبت في ترب غنية جداً بالسيلينيوم في غابات الأمازون، والجرعة اللازمة من السيلينيوم تتراوح بين (100-200) ميكروجرام في اليوم، ولا يجب الإفراط في جرعة السيلينيوم أكثر من ذلك لأن يكون ساماً، وتحدث له مضاعفات مثل حدوث التهابات وإصابة الكبد وسقوط الشعر، كما لا يجب الإفراط في تناول البندق البرازيلي.

أهمية الحمض الأميني (الجلوتاثيون):

يعتبر الجلوتاثيون واحداً من أفضل مضادات الأكسدة، وهو مركب مكون من ثلاثة أحماض أمينية يوجد بشكل طبيعي في الأطعمة التي نتناولها، كما تنتج الخلايا داخلياً كجزء من التصميم الرائع لنظام التخلص من سموم الجسم والذي يقضي بدوره على أضرار الشق الأيوني الحر، ويعتبر الجلوتاثيون أقوى وأهم مضادات الأكسدة ذاتية الإنتاج، كما أنه يحدد معدل التقدم في العمر واحتمال التعرض لأمراض مزمنة.. لأنه مع تقدم العمر

يضعف إنتاج الخلايا له حتى يتلاشى منها مسبباً ضعف المقاومة لهجمات الشوق الحرة.

كيف يقاوم الجلوتاثيون الشيخوخة؛

1- يعيد شباب الجهاز المناعي؛

حيث إن انخفاض مستوى الجلوتاثيون في الخلايا مع التقدم في العمر يؤدي إلى تنشيط هجمات الشقوق الحرة مما يتسبب في حدوث انخفاض تدريجي لأداء الجهاز المناعي، ولكن سد نقص الجلوتاثيون يؤدي إلى إيقاف هذا النشاط الحتمي.

2- يقضي على الدهون الخطيرة؛

حيث يساعد الجلوتاثيوم على إنقاذ الإنسان من العواقب الخطيرة لتناول الدهون حيث يعمل على تنقية الأطعمة من الدهون المؤكسدة الموجودة في الأمعاء.

3- يمنع ويشفى من مرض السكري؛

حيث يساعد الجلوتاثيون على شفاء مرض السكري خاصة من الدرجة الثانية.

كيف يؤدي الجلوتاثيون عمله؛

يقاوم الجلوتاثيوم الشيخوخة من خلال طريقتين هما:

أولاً: عن طريق القناة الهضمية: فعندما نتناول الجلوتاثيوم الموجود بالطعام فإنه يصل إلى خلايا الجهاز الهضمي (المعدة والأمعاء) ثم يقيم نظاماً للتخلص من السموم الناتجة من الدهون المتراكمة بداخل أجزاء القناة الهضمية ويحول دون انتشار الدهون المؤكسدة الضارة بالصحة في جميع أنحاء

الجسم، وبالرغم من ذلك فإن كمية الجلوتاثيوم التي تصل إلى الأجزاء الأخرى السليمة في الجسم غير معروفة وغير موثوق في وصولها إلى هذه الأجزاء؛ وذلك لأن العصارات الهضمية تحلل الجلوتاثيوم إلى مواد أخرى، وبذلك فرمما لا يصل الجلوتاثيوم الموجود في الأطعمة إلى مجرى الدم أو الأنسجة والأعضاء الأخرى بكميات كافية.

ثانياً: عن طريق مجرى الدم: حيث يمكن زيادة نسبة الجلوتاثيون في الدم؛ وبالتالي في جميع أنسجة الجسم بشكل غير مباشر عن طريق تناول كميات كافية من المواد التي تساعد على تكوينه في الجسم مثل فيتامين (ج) وعنصر السيلينيوم والحامض الأميني «الجلوتامين».

الأطعمة الغنية بالجلوتاثيون؛

ثبت أن الأشخاص الذين يكثرون من تناول الخضروات والفواكه ترتفع نسبة الجلوتاثيون في أجسامهم؛ وبالتالي تنخفض نسبة إصابتهم بالسرطان.

ويفضل الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة وغير المطهية أو المعلبة، حيث يفسد الطهي والتعليب جزءاً من مادة الجلوتاثيون، كما يجب الإقلال من تناول الدهون؛ لأن الإكثار منها تزيد من حاجة الجسم إلى الجلوتاثيون، والخضروات الغنية جداً بالجلوتاثيون هي الكرنب بأنواعه والقنبيط، حيث تحتوي هذه الخضروات على مواد تحفز خلايا الجسم على إفراز الجلوتاثيوم، كما يجب الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)، حيث تساعد أيضاً على زيادة نسبة الجلوتاثيوم في الجسم مثل الموالح والفراولة والبطيخ.

أهمية الجلوتامين:

الجلوتامين وهو المركب الذي يفرز الجلوتاثيون، وبالتالي فهو عامل قروي من عوامل مقاومة الشيخوخة، كما أنه مادة أساسية لمقاومة ارتفاع الضغط، كما يجدد نشاط العضلات ويحميها من الضعف.

عقاقير من صيدلية الطبيعة:

أنعم الله علينا بنعم عديدة من خيرات الطبيعة التي تمتلئ بالعناصر التي تفيد صحة الإنسان بشكل طبيعي مأمون ودون تأثيرات جانبية ضارة كالتي تسببها العقاقير الكيميائية فهذه العقاقير الطبيعية من صيدلية الطبيعة.. من الأعشاب والخضروات والفاكهة وخيرات الله التي وضع الله فيها شفاءً لنا..

وستقدم لكم أيها القراء الأعزاء بعض النماذج الهامة لهذه «العقاقير الخضراء» من صيدلية الطبيعة:

أعشاب الجنكة:

الجنكة هي شجرة صينية ذات أوراق لها شكل المروحة وثمار صفراء، وقد عرفت الأوراق المطحونة لهذه الشجرة أو السائل المستخرج منها بآثارها القوي في مقاومة الشيخوخة منذ وقت طويل؛ مما جعل ملايين الناس في دول أوروبا يقبلون على استخدامها بنجاح كبير.

والجنكة هي في الأصل من أشجار الزينة المعمرة ويلزم طحن (50) رطلاً من أوراقها الجافة لصنع رطل واحد من «مستخلص الجنكة» الذي يستخدم كسائل أو في شكل كبسولات.

مزايا الجنكة:

إحدى المزايا المشهورة عن الجنكة هي قدرته على تحسين الدورة

الدموية وهو شيء هام جدًا للمتقدمين في السن والذين تعاني أوعيتهم الدموية من الشيخوخة ومن التصلب أو الانسداد، حيث تبدو بشكل واضح قدرته على المساعدة على تدفق الدم حتى خلال أضيق وأدق الأوعية الدموية، وبالتالي يعيد النشاط إلى الأنسجة المتعطشة للأكسجين في المخ والقلب وسائر أوصال الجسم، كما أنه تنعكس فوائده بذلك على تحسن الذاكرة وتخفيف آلام عضلات الجسم، وهناك مصدر آخر لقوة الجنكة وهو أنه مادة فعالة جدًا لمقاومة الأكسدة الضارة بالخلايا، ومن أعظم فوائد الجنكة أيضًا أنه يمكنه المساعدة في تجديد نشاط وقدرة خلايا المخ على استقبال إشارات من جهاز الإرسال العصبي الذي يقوم بتوجيه وظائف المخ، ويفيد في علاج حالات القصور الذهني وضعف الذاكرة والشرود والشعور بالدوار والمخرف المزاج، وكلها أعراض مصاحبة للشيخوخة بصفة خاصة.

الثوم: إكسير الحيوية؛

يعتبر الثوم واحدًا من العقاقير العجيبة التي وهبها الله لنا لمقاومة الشيخوخة، فإذا كنت تستسيغ طعم الثوم فلا تتردد في أكله سواء نيئًا أو مطبوخًا، مهروسًا أو مقطعًا، وإذا لم تكن تستسيغ طعمه ولا تريد أن يمتلئ فمك برائحة الثوم فعليك بتناول المركبات أو الأدوية المحتوية عليه..

لقد أودع الله بهذا النبات الرائع ما لا يقل عن 400 مادة كيميائية من المواد المقاومة للأكسدة والتي تميز الثوم بقدرات هائلة في وقاية الخلايا من الأضرار ووقاية الجسم كله من الشيخوخة المبكرة، إنه باختصار إكسير الحيوية وللحياة الصحية دائمًا، وقد استخدم في علاج الكثير من الأمراض منذ ما يقرب من 5000 عام، وينصح الخبراء بأن يقوم كل منا بعد أداء تمارين الصباح بأخذ فص من الثوم على الريق بتقطيعه وابتلاعه.. حيث

يعتبر الثوم النيء المقطع أكثر فعالية كمضاد حيوي، وتعتبر حبوب الثوم من أكثر أنواع الأدوية رواجاً في ألمانيا خصوصاً وأوروبا عمومًا.

المواد الفعالة في الثوم:

يتملى الثوم بخليط معقد هائل من المواد الكيميائية الفعالة التي يكشف العلماء فيها خصائص دوائية فعالة كل يوم، ولكن تم التأكد من أن المواد الكيميائية التي يحتوي عليها الثوم لها مجال واسع من التأثيرات مثل المضادات الحيوية والمواد المخفضة لضغط الدم، والمواد المقاومة للإصابة بمرض السرطان، والمواد المضادة لعسر الهضم، والعوامل المضادة للالتهابات وغيرها.

فوائد الثوم:

1- يقي من الإصابة بمرض السرطان:

حيث يساعد الثوم على الوقاية من الإصابة بمرض السرطان خاصة في فترة الشيخوخة، فالذين يأكلون الثوم أقل عرضة للإصابة بأمراض سرطانية معينة مثل سرطان المعدة وسرطان القولون، ولقد ثبت أن السيدات المسنات اللاتي كن يتناولن الثوم أكثر من مرة واحدة في الأسبوع كن أقل عرضة للإصابة بسرطان القولون، وذلك طبقاً للدراسة أجريت في جامعة مينسوتا الأمريكية، كما أوضحت دراسات أجريت في الصين وإيطاليا أن من يتناول الثوم والبصل أقل عرضة بنسبة 50٪ للإصابة بسرطان المعدة، وعلاوة على ذلك يعد الثوم أحد المواد الفعالة في مقاومة السرطان بعد الإصابة به.

2- يخفض الكوليسترول:

حيث يمكن لنصف فص من الثوم إلى فص واحد فقط من الثوم الطازج يوميًا أو ما يعادل ذلك من مركبات الثوم أن تخفض نسبة الكوليسترول

المرتفع (فوق 200) بمتوسط 23 نقطة أو حوالي 9٪ طبقاً لدراسة أجريت في جامعة نيويورك، كما وجد أن مادة «الأجوين» الموجودة في الثوم وهي من أقوى المواد المضادة للكوليسترول فيه تساعد على إعاقه تكوين جلطات الدم.

3- مضاد للأكسدة ومخفض للضغط:

حيث تعتبر المواد المضادة للأكسدة التي يحتوي عليها الثوم بالغة التأثير في إعاقه الشقوق الأيونية الحرة عن أكسدة الأنواع الضارة من الدهون في كوليسترول الدم، وبذلك فهي تشل من قدراتها على سد الشرايين، وعلاوة على ذلك فإن الثوم يخفض ضغط الدم ففي إحدى الدراسات الألمانية الرائعة ثبت أن من يتناول ما يعادل فصين من الثوم يومياً ينخفض ضغط الدم لديه بمقدار 19 درجة في البسط و13 درجة في المقام بعد مرور 3 أشهر.

4- يقاوم جلطات الدم:

فمن الطرق الأخرى التي يقاوم الثوم بها أمراض القلب إعاقته لتكوين الجلطات الخطيرة فالثوم يمنع الصفائح الدموية من الالتصاق ببعضها البعض أو بجلدران الشرايين وهي أول خطوة يمكن أن تؤدي إلى انسدادها، وقد اتضح في دراسة هندية أن الثوم النقي بمعدل 3 فصوص في اليوم تحسن من نشاط إذابة الجلطات بنسبة 20٪.

5- يمنع حدوث الأزمات القلبية:

فتحتى -لا قدر الله- إذا أصيب الإنسان بمرض من أمراض القلب أو أزمة قلبية، فإنه إذا تناول الثوم فربما ساعد ذلك على إنقاذه، حيث يساعد الثوم على إذابة أي انسداد يحدث في الشرايين، كما يعالج بشكل جزئي

الشرابين الثالثة من جراء إصابتها بالتصلب.

6- يعيد النشاط إلى المخ والمناعة:

فقد أوضح بحث حديث رائع أجري في اليابان أن أكل الثوم يمكن أن يجدد نشاط وظائف المخ والجهاز المناعي، حيث إن قدرة الجسم على القيام بتلك الوظائف تقل تدريجياً مع التقدم في العمر وهو ما يمكن الوقاية من حدوثه بفضل الثوم حيث يساعد الثوم على ضمان نجاة خلايا المخ من التلف في مرحلة الشيخوخة.

عقاقير القلب المصنوعة من الثوم:

لقد عُرف منذ أمد بعيد عن المركبات المصنوعة من الثوم مثل عقاقير (ACE) بأنها تساعد على خفض ضغط الدم، ويعتبر عقار «البروزاك» أحد العقاقير الشهيرة يقوم «د. فيليون» من معهد باستير في فرنسا أن الثوم مضاد للضغط والإجهاد ومضاد للقلق وله تأثير كمسكن مثل تأثير «البروزاك»، ولقد اكتشف «د. فيليون» أن الثوم يؤثر على إفراز مادة «السيروتونين» وهي مادة كيميائية موجودة في المخ تشترك في تنظيم نطاق سلسلة واسعة من الحالات المزاجية والنفسية والسلوكية، والمستويات الأعلى من «السيروتونين» ونشاط السيروتونين في المخ يعمل كمهدئ للأعصاب يساعد على الإسترخاء والتخفيف من الشعور بالسأم، ويعتقد د. فيليون أن الثوم يساعد في إعادة نشاط «السيروتونين» إلى طبيعته السوية.

فول الصويا.. كله فوائد:

إذا كنت لا تأكل فول الصويا فأنت تحرم نفسك من جرعة صحية متاحة بسهولة لتملأ جسمك بالحيوية والشباب.

إنه في الحقيقة عبارة عن حصن لمقاومة أعراض الشيخوخة فهو يمتلئ بالمواد الفعالة جداً لمقاومة الأكسدة التي يمكنها أن تحدث مفعولاً سحرياً في خلايا جسمك، وقد اتضح أن سبب انتشار المعمرين بين اليابانيين وتمدنهم بصحة جيدة أن معظم أطعمتهم يدخل فول الصويا أو أحدث مشتقاته في تكوينها.

المواد الفعالة في فول الصويا:

يتملئ فول الصويا بالكثير من المواد الفعالة المفيدة لصحة الإنسان، فعلى سبيل المثال وجد في إحدى الدراسات التي أجريت بأمریکا أن مادة «البروتينز» الموجودة في فول الصويا تحارب ببراءة العديد من السرطانات، كما أثبتت دراسة أخرى أن مادة «الجينستين» الموجودة في فول الصويا تعتبر ذات أثر قوي وفريد في الوقاية من سرطان الثدي والبروستاتا، ويشير د. «هارمان» أيضاً إلى أن الأحماض الأمينية الموجودة في فول الصويا أقل عرضة للأكسدة كما يحمي «الجينستين» الشرايين؛ لأنه يعرقل تكاثر سرطان الخلايا ويعوق انتشار مادة «البلاك» التي تسبب انسداد الشرايين، كما أن له أثراً رائعاً في مقاومة نشاط إنزيم «الثرومين» المسبب لتجلط الدم وبالتالي يمنع الأزمات القلبية.

كيف يؤثر فول الصويا في مقاومة الأمراض:

يبدو أن المواد الكيميائية الموجودة في فول الصويا تحارب سرطان الثدي بوسيلتين: الأولى أن هذه المواد تأثيراً مباشراً مضاداً للسرطان على الخلايا، كما تؤثر على الإستروجين بشكل أكبر مما يفعله العقار المضاد للسرطان «تاموكسيفين» وذلك عن طريق إعاقه قدرة هرمون الإستروجين على إحداث التغيرات الضارة في خلايا الثدي، وبذلك يساعد فول الصويا على

منع حدوث وانتشار سرطان الثدي في كل من مرحلتي قبل سن اليأس وبعده لدى السيدات.

يساعد فول الصويا على رفع معدل الكوليسترول الحميد بنسبة 15% كما يساعد على تقليل معدل الدهون الثلاثية «الترايجليرايد»؛ وبالتالي يؤدي إلى تحسن ملحوظ في تدفق الدم إلى القلب وإعادة النشاط والحياة إلى الشرايين، بل إن لبن الصويا مثل فيتامين (هـ) يمنع أكسدة النوع الضار من الدهون، وبذلك يمنعها من الإضرار بالشرايين طبقاً كما توصلت إليه أحدث الأبحاث اليابانية.

يمكن الاعتماد على فول الصويا لمقاومة الأنسولين الغادر في الدم وللحفاظ على ثبات نسبة السكر في الدم، ويعتبر فول الصويا بصفة خاصة غنياً بنوعين من الأحماض الأمينية هما «الأرجينين» و«الجلاليسين» واللذان يساعدان على تنظيم نسبة الأنسولين في الدم، حيث إن ارتفاع نسبة الأنسولين في الدم، وكذلك ارتفاع نسبة السكر في الدم مسئولان بالكامل عن حدوث أي تدمير يحدث للخلايا وبالتالي حدوث الشيفوخة.

يساعد تناول كميات وافرة من بروتين الصويا مثل لبن الصويا وفول الصويا و«التوفو» على بناء عظام أقوى (وهو ما تفعله السيدات اليابانيات)؛ لأنه على عكس البروتينات الحيوانية التي تتردد الكالسيوم من الجسم في البول فإن بروتين الصويا لا يفعل ذلك.

أدخل بروتين الصويا في طعامك:

لكي تحصل على فوائد فول الصويا في مقاومة الشيفوخة يجب أن تأكل بروتين الصويا الموجود في لبن الصويا ودقيق الصويا وجميع أنواع فول الصويا و«التوفو» المصنوع من الصويا وزيت فول الصويا و«صوص»

الصويا، وهناك صفات صحية رائعة للاستمتاع بالحيوية ومقاومة الشيخوخة بإدخال بروتين الصويا في بعض الأطعمة فمثلاً يمكن استخدام 1/3 كوب من دقيق الصويا و 2/3 أكواب من دقيق القمح لعمل كوب واحد من الدقيق يستخدم في صناعة الخبز، كما يمكن وضع لبن الصويا المنزوع الدسم على الأطعمة المكونة من الحبوب، ويمكن صنع مخفوق لبني من الفواكه بإضافة التفو أو لبن الصويا.

صحن من الخضروات = صحنًا من المعجزات!

علينا أن نأكل مختلف أنواع الفواكه والخضروات بقدر المستطاع، فليس هناك مصدر يمكن أن نحصل منه على جرعات من أجل الحيوية ومقاومة الشيخوخة مثلما هو الحال بالنسبة للخضروات والفواكه فهي تمتلئ بالخصائص الفعالة التي تكون السبب الرئيسي في إحداث آثار الشيخوخة السلبية، فمعظم آثار وأضرار الشيخوخة إنما هي في الواقع نقص كبير في تناول الخضروات والفواكه بشكل كافٍ للحصول على ما فيها من فوائد جمة.

فوائد الخضروات والفواكه:

1- تمنع الإصابة بأمراض السرطان:

حيث ثبت أن تناول الخضروات والفواكه بانتظام يمكن أن يقلل من فرص الإصابة بالسرطان إلى النصف تقريباً، فهذه هي النتيجة التي توصل إليها تحليل شامل موثوق به تضمن حوالي 200 دراسة من 17 دولة قام به أحد باحثي السرطان في جامعة كاليفورنيا، وحتى المدخنون يمكنهم أيضاً التقليل من الأضرار التي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان من خلال الإكثار من

الخضروات والفواكه خاصة الغنية بالبيتاكاروتين مثل الجزر والبطاطا الحلوة والسبانج والخضروات الورقية، ويحتوي الكرنب والقرنيط والخضروات الأخرى من الفصيلة الصليبية على مواد كيميائية تعجل بإزالة الإستروجين الضار من الجسم كما تعجل بمنع الإصابة بسرطان الثدي عند السيدات، كما يؤدي تناول الطماطم 5 مرات في الأسبوع إلى تقليل نسبة الإصابة بسرطان البنكرياس، وحتى بعد تشخيص مرض السرطان فإن تناول الخضروات والفواكه بكثرة يمكن أن يكون مانعاً لتطور وانتشار مرض السرطان في الجسم.

2- تمنع انسداد الأوعية الدموية:

حيث إن الإكثار من الفواكه والخضروات يمكن أن يتقلدك من التعرض للأزمات القلبية والسكتات الدماغية أو حتى انسداد الشرايين بعد الأزمات القلبية وفقاً للعديد من الأبحاث، كما يساعد الإكثار من الفواكه والخضروات على الحد من ارتفاع ضغط الدم.

3- تحافظ على قوة الوظائف البدنية والعقلية:

لقد اتضح أن النقص الحادث في الجسم في مادة «الليكوين» الموجودة في الطماطم يمكن أن يعوق قدرته على مقاومة أعراض الشيخوخة، فقد اتضح من الأبحاث التي أجريت على مجموعة من السيدات المسنات خاصة ممن ثبت لديهن نقص في مادة الليكوين أن أجسامهن تتعرض لمضاعفات الشيخوخة بسبب هذا النقص، فمادة الليكوين مادة مقاومة للأكسدة وهي المادة الصبغية الحمراء التي تكسب الطماطم لونها المميز، ويتج عن نقصها في الدم حدوث ضعف في أداء الوظائف العقلية والبدنية، والطريقة الوحيدة الفعالة التي تستطيع بواسطتها توفير مادة الليكوين في دمائنا هي تناول الطماطم

وبعض الفواكه الأخرى التي تحتوي على الليكويين مثل البطيخ ونسبة ضئيلة في ثمار المشمش، كما يؤدي النقص في حمض «الفوليك» المركز في الخضروات الورقية الخضراء والبقوليات إلى ضعف الوظائف العقلية وإلى الإكتئاب.

4- تحافظ، على قوة الإبصار:

فالذين يتناولون أقل من 3 مقادير ونصف كافية من الخضروات والفواكه في اليوم الواحد أكثر عرضة للإصابة بمرض إعتام عدسة العين عندما يصلون إلى مرحلة الشيخوخة، كما اتضح أن الفواكه والخضروات الغنية بالكاروتين وفيتامين (ج) وحمض الفوليك تتغلب على الأضرار التي تحدثها الشقوق الأيونية الحرة المسببة لإعتام عدسة العين، كما اتضح أن للسبانخ قوة كبيرة في حماية البصر حيث ثبت أن لها خصائص تحمي من إعتام عدسة العين ومن مضاعفات الشيخوخة الأخرى التي من شأنها تدمير البصر وإضعافه مثل بقع العين وهو عبارة عن ضعف ناتج عن الضرر الذي تحدثه الشقوق الأيونية الحرة عبر السنين للجزء المركزي الضئيل جدًا في شبكية العين، والذي يسمى «مرض البقعة» اكتشفت د. جوهانام طيبة العيون في مستشفى «ماساشوستس» الأمريكية أن الذين يتناولون الخضروات الغنية بالكاروتين مثل السبانج والكرنب - واللفت قد قللوا بذلك من فرصة تعرضهم للإصابة بمرض بقعة العين بنسبة حوالى 43% بالمقارنة مع أولئك الذين يأكلون نسبة ضئيلة جدًا منها.

نصائح للتمتع بالحيوية بواسطة الفواكه والخضروات

● تناول الكثير من الفواكه والخضروات المتنوعة لأن العلماء مازالوا يجهلون أياً منها له تأثير وقائي أعلى من الآخر.

● اختر الفواكه والخضروات والعصائر بجميع أنواعها، فالعصير المستخرج منها يحتوي على مواد رائعة مقاومة للشيخوخة، ويمكنك بواسطة خلط قوي عمل «كوكتيل» من الفواكه أو الخضروات بأكملها مع الاحتفاظ بكل ما فيها - (بما في ذلك الأغلفة القشرية في الفواكه الحمضية على سبيل المثال)، وعندئذ يمكننا القول بأننا نحصل على الكثير من فوائد الفواكه والخضروات التي تم عصرها أكثر من تلك التي نحصل عليها من ثمار الفاكهة والخضروات السليمة التي لم يتم عصرها.

● تناول الخضروات سواء النيئة أو متوسطة الطهي، فكل طريقة لها مميزاتها فالأطعمة النيئة بشكل عام تحتوي على الكثير من المواد المقاومة للأكسدة، حيث إن الطهو يفسد بعضها ويحافظ على البعض الآخر، وفي الواقع فإن الطهو غير الكامل يساعد على امتصاص البتات كاروتين، وقم بتناول الخضروات مثل كرنب بروكلي والقنبيط سواء نيئة أو مطهوة، وإذا قمت بطهيها فعليك ألا تطهوها طهواً كاملاً ولكن قم بطهيها بشرط الإبقاء على قدر من جفافها حيث إن الطهو الكامل لها يفسد الكثير من المواد الفعالة الهامة فيها.

● لكي تحصل على أكثر المواد المقاومة للأكسدة اختر الفواكه والخضروات ذات الألوان الداكنة، حيث إن الخضاب (المادة الملونة في أنسجة النباتات) بلونه الداكن غالباً ما يكون غنياً بالمواد المقاومة للأكسدة، فعلى

سبيل المثال تحتوي الجزرة ذات اللون البرتقالي الداكن، وكذلك البطاطا الحلوة ذات اللون الداكن وأيضاً الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن مثل السبانج والخس على معظم المواد المقاومة للأكسدة والغنية بالكروتين بما في ذلك البيتا كاروتين واللوتين، كما أن العنب الأحمر والبصل الأحمر والبصل الأصفر تحتوي جميعها على كثير من مادة «الكويرسيتين» المقاومة للأكسدة أكثر من العنب الأخضر والبصل الأبيض، وعلى سبيل المثال أيضاً فإن ثمار نبات العنبيّة الأزرق (وهو نبات من فصيلة الحنجنيات ثماره زرقاء أو مائلة إلى السواد وهو نبات يؤكل) يتميز باللون الأزرق الداكن ولهذا فهو يحتوي على المركّزات العالية من المواد المقاومة للأكسدة والمعروفة باسم «الفلافونات» والتي لا يضافها شيء.

❶ وللاحتفاظ بمعظم المواد المقاومة للأكسدة في الخضروات المطهية يفضل طهوها في «الميكرويف» أو طهوها بالبخار أو شويها أو تحميرها بالتقليب في السمن أو الزيت حيث تحتفظ بهذه الطرق بالمواد الفعالة فيها أكثر من طريقة السلق.

عشرة أنواع ممتازة من الفواكه والخضروات

من المؤكد أن لأي نوع من الفواكه والخضروات التي نتناولها إسهامات كيميائية معروفة وبعضها الآخر لم يعرف حتى الآن في المحافظة على الحيوية، ولكن هناك عشرة أنواع ممتازة من الفواكه والخضروات التي تمت دراستها بدقة والتأكد من فوائدها الرائعة، وينصح بالإكثار من تناولها قدر الإمكان:

1- ثمار الأفوكادو:

إنها تعتبر من أهم أنواع الفواكه الممتازة لحماية الخلايا؛ لأنها غنية بمادة الجلوتاثيون الهامة جدًا في مقاومة الأكسدة، والتي تساعد على التقليل بشكل كبير من الآثار الضارة التي تسببها الدهون الموجودة في الأطعمة، وبالرغم من أن الأفوكادو غنية بالدهون إلا أن الكثير من هذه الدهون من النوع المفيد المقاوم للأكسدة فهي دهون غير مشبعة أحادية، ويساعد تناول ثمار الأفوكادو على خفض وتحسين أيضًا الكوليسترول في الدم بشكل أفضل مما يقوم به النظام الغذائي الذي يعتمد على التقليل من الدهون، وذلك طبقًا لما ورد في أحدث الأبحاث، كما أن الأفوكادو غني أيضًا بالبوتاسيوم الهام في حماية الأوعية الدموية.

2- الثمار اللبية:

ومن أمثلتها ثمار الفراولة والتوت البري وتوت العليق والعنبة فجميعها غنية بالمواد المقاومة للأكسدة والتي تحمي خلايا الجسم من الشيخوخة المبكرة، فالعنبة على سبيل المثال غنية بمادة «الأنثوسيانين» المقاومة للأكسدة وهي أحد الأصباغ الذائبة في العصير الخلوي والتي تسهم في تلوين الأوراق

والأزهار بالحمرة والزرقة المميزة، وتساهم كل من العناية والتوت البري في حماية الجهاز البولي من الإصابة بالأمراض أو العدوى الميكروبية، وقد أثبتت بعض الدراسات أن نسبة المسنين الذين قاموا بالإكثار من تناول الفراولة قد سجلت أقل معدل في الإصابة بمرض السرطان بجميع أنواعه، وتعتبر الثمار اللبية غنية بشكل خاص بالمادة المقاومة لأكسدة فيتامين (ج) وهو من أكثر المواد التي تحافظ على الشباب الدائم.

3- كرنب البروكلي:

وهو يحتوي على الكثير من المواد الفعالة للأكسدة وله مزايا متعددة في مقاومة الشيخوخة، ومن أهم هذه المواد وأقواها مادة «السالفورافين» التي اكتشفها علماء جامعة «جون هويكنز»، حيث تم التعرف على خصائصها الهامة في إعادة النشاط والحيوية إلى الإنزيمات المزالة للسموم؛ مما يؤدي إلى تخفيض نسبة الإصابة بالسرطان إلى الثلثين تقريباً، فالبروكلي غني بالكثير من المواد المقاومة لأضرار الشقوق الأيونية الحرة، مثل فيتامين (ج)، و«البيتا كاروتين»، و«الكويرسيتين»، و«الجلوتاثيون»، و«الإندول»، و«اللوتين»، كما يعتبر البروكلي أحد الأطعمة الغنية بالكروم، والذي يساعد على الوقاية من أضرار الأنسولين واضطراب نسبة السكر في الدم، وبالنسبة للسيدات يساعد البروكلي على التخلص من الإستروجين الضار المساعد على الإصابة بالسرطان، كما أن من يتناولون البروكلي دائماً تقل نسبة إصابتهم بأمراض الأوعية الدموية.

4- الكرنب:

وهو مثل كرنب البروكلي يتبع طائفة الخضروات الصليبية ذات التأثير الفعال في مقاومة الأكسدة، ويحتوي الكرنب على مادة هامة في مقاومة

الأكسدة وهي «الإندول -3- كريتول» والتي تساعد على سرعة التخلص من الإستروجين الضار الذي يساعد على الإصابة بسرطان الثدي، وتراوح الجرعة الفعالة ما بين 5/1 إلى 3/1 رأس كرنبة.

5- الجزر:

يعتبر الجزر من الخضروات العجيبة في مقاومة أمراض الشيخوخة، وقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة هارفارد أن النساء اللاتي أكلن الجزر بمعدل 5 مرات على الأقل في الأسبوع قد انخفضت بينهن نسبة الإصابة بالسكتات الدماغية إلى حوالي 68٪، كما أثبت بحث آخر أن تناول جزرتين في اليوم قد خفض نسبة الكوليسترول في الدم بين الرجال إلى حوالي 10٪، كما أثبتت العديد من الدراسات أن «البيتا كاروتين» وهي المادة الرئيسية في الجزر المقاومة للأكسدة بمثابة محطة توليد للقوة والطاقة في مقاومة الأمراض، وخاصة أمراض الشيخوخة، فالبيتا كاروتين الموجودة في جزرة متوسطة الحجم يتم تناولها بشكل يومي تؤدي إلى تخفيض قابلية الإصابة بسرطان الرئة إلى النصف، كما تساعد مادة «البيتا كاروتين» على حماية العينين من أمراض ضعف النظر التي يصاب بها المسنون، كما تساعد الصبغة البرتقالية في الجزر على تقوية الوظائف المناعية فالجزرة متوسطة الحجم تحتوي على حوالي 6 مليجرام من البيتا كاروتين، ومن أجل الحصول على جرعة جيدة منه يفضل تناول عصير الجزر فالكوب الواحد منه يحتوي على 24 مليجرام من البيتا كاروتين.

6- الفواكه الحمضية (الموالح):

حيث إنها غنية بالمواد المقاومة للأكسدة فمثلاً فالبرتقال تصفه تقارير المعهد القومي للسرطان بأمريكا بأنه بمثابة خزانة لجميع أنواع الموانع الطبيعية

المعروفة المضادة للسرطان بما في ذلك العناصر الغنية بالكاروتين والفلافونات والترينينات وفيتامين (ج)، كما أن الجريب فروت أو «الليمون الهندي» من الفواكه الحمضية التي تحتوي على نوع فريد من الألياف خاصة بالنسبة لأغشيته أو الجيوب العصرية الموجودة فيه والتي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول بشكل كبير حتى أنها تساعد في علاج مرض تصلب الشرايين المصاحب للشيخوخة، كما أن الجريب فروت غني أيضاً بمادة «الجلوتاثيون» ذات الأثر الممتاز في مقاومة الأكسدة والتي تقاوم جميع الآثار الضارة للشقوق الأيونية الحرة على الخلايا؛ وبالتالي تقاوم الشيخوخة.

7- العنب:

يحتوي العنب على 20 مادة معروفة من المواد المقاومة للأكسدة تعمل جميعها على مقاومة الآثار الخطيرة للشقوق الأيونية الحرة، فالمواد المقاومة للأكسدة توجد في قشرة وبذور العنب، وكلما كانت القشرة ملونة تكون غنية أكثر بالمواد المقاومة للأكسدة وبالتالي فالعنب الأحمر والأرجواني هما الأقوى أثراً، والمواد المقاومة للأكسدة... بالعنب -كما هو معروف- لها نشاط كبير في مقاومة انسداد الشرايين ومنع أكسدة الدهون المسببة لارتفاع الكوليسترول في الدم، كما تساعد على ارتخاء الأوعية الدموية وعدم تصلبها أو انسدادها، كما أن مادة «الكويرستين» الموجودة في العنب (وتوجد بكثرة في البصل والشاي) تعد من المكونات الرئيسية المقاومة للشيخوخة في العنب، كما أن العنب المجفف (الزبيب) له دور هام أيضاً حيث يحتوي على مركبات عالية من المركبات المقاومة للشيخوخة والتي توجد فيه بنسبة أكبر من الموجودة في العنب الطازج، كما أظهرت نتائج مركز الأبحاث الصحية في لوس أنجلوس.

8- البصل:

وهو يعتبر عاملاً كبيراً في مقاومة الشيخوخة، حيث يساعد البصل الزاخر بالمواد المقاومة للأكسدة في الوقاية من الإصابة بمرض السرطان خاصة سرطان المعدة، كما يمنع حدوث الجلطات، كما يساعد على عدم ارتفاع نسبة الكوليسترول، ويعتبر البصل الأحمر والأصفر من أغنى الأطعمة احتواءً على مادة «الكويرستين» المعروفة بتأثيراتها في مقاومة الأكسدة، حيث تضعف نشاط العوامل المسببة للسرطان وتعوق عمل الإنزيمات المساعدة على نمو السرطان بالجسم بالإضافة إلى نشاطها المضاد للالتهابات والميكروبات فضلاً عن أنها تمنع تحول الدهون الضارة المسببة لارتفاع الكوليسترول إلى سموم تهاجم الشرايين.

9- السبانخ:

وهي أيضاً تحتوي على الكثير من المواد المقاومة للأكسدة، ومن أكثر المواد المقاومة للأكسدة في السبانخ مادة «الليوتين» التي يعتقد أنها عاملاً قوياً جداً في مقاومة الشيخوخة، كما أنها غنية بمادة «البيتا كاروتين»، ويؤدي تناول كميات كبيرة من السبانخ إلى تقليل احتمال الإصابة بأمراض ضعف الجلد مثل البقع الجلدية، وكذلك بعض الأمراض التي تسبب العمى بنسبة 45٪، كما تعتبر السبانخ غنية بمحمض الفوليك الذي يحمي المخ والشرايين، كما أنه من العوامل المقاومة للإصابة بمرض السرطان.

10- الطماطم:

تعتبر ثمرة الطماطم مصدراً هاماً لتوليد الطاقة والمناعة ضد الشيخوخة وهي من أغنى الخضروات للكثير من المواد الرائعة المقاومة للأكسدة وهي المصدر الفريد لإحدى أهم هذه المواد وهي مادة «الليكوبين» التي أكدت

الدراسات على أنها من أكثر المواد قوة في مقاومة أضرار الشقوق الحرة، حيث تتفوق في هذا المجال على مادة «البيتا كاروتين»، وقد ثبت أن مادة «الليكوبين» تحافظ على حيوية الوظائف البدنية والعقلية لدى المسنين، كما أن ارتفاع نسبة الليكوبين في الدم يقلل من احتمال التعرض للإصابة بأمراض السرطان، كما أن بعض المواد الكيميائية الموجودة في الطماطم مثل حمض (P.coumaric) والحمض الجيني الأخضر «كلوروجينيك» الذي يقوم بإعاقة مادة «النيتروزامين» المسببة للأمراض السرطانية، وتنفرد الطماطم والبطيخ باحتوائهما على كميات كبيرة من «الليكوبين» والتي لا يؤثر عليها بالفساد طهي الطماطم أو تعليبها، فلتناول الطماطم ولتشرب عصير الطماطم للتمتع بشباب دائم.

أكلوا الخضروات يتمتعون بصحة أفضل:

لكي نتبين مدى أهمية الخضروات يكفي أن نذكر رأي الدكتور «وليام روبرتس» رئيس تحرير الجريدة الأمريكية لأمراض القلب والذي يقول:

إننا لو التزمنا بنظام غذائي يعتمد على تناول
الخضروات فسوف يختفي تماماً مرض انسداد
الشرايين التاجية الذي يعتبر العامل الأول في
الإصابة بأمراض القلب.

ودائماً ما نجد أن السيدات اللاتي يتناولن اللحوم باستمرار يعانين من الارتفاع الدائم لنسبة الإستروجين لديهن بالمقارنة مع السيدات النباتيات، وربما يرجع ذلك إلى أن الإفراط في تناول الدهون المشبعة الحيوانية - حسب ما اكتشفت بعض الدراسات - أن الإستروجين يساعد على الإصابة بأمراض سرطان الثدي وسرطان المبيض، كما أنه نادراً ما يصاب أكلوا الخضروات بسرطان القولون أو مرض السكر من الدرجة الثانية أو الحصوة الصفراوية

التي تتكون في المرارة أو حصاة الكلى أو تخلخل العظام أو التهاب المفاصل، وأحد أسرار آكلي الخضروات التي تجعلهم أقل وسوسة في إصابتهم بأمراض الشيخوخة أو أي أمراض بشكل عام هو أنهم يمتلكون جهاز مناعة أقوى من غيرهم، كما توصلت دراسة ألمانية حديثة تم إجراؤها على الذكور من آكلي الخضروات إلى أن الخلايا البيضاء لديهم كانت أقوى مرتين في مقاومة الأمراض المميتة التي تهاجم الخلايا بالمقارنة بآكلي اللحوم، وقد احتاج آكلي الخضروات في الواقع إلى نصف هذه الخلايا البيضاء فقط للقيام بنفس الوظيفة التي تقوم بها لدى آكلي اللحوم، حيث إن الخلايا البيضاء بدت لديهم أكثر تأثيراً.

الزيوت البحرية:

عليك أن تتناول على الأقل اثنين أو ثلاثة مقادير كافية من السمك أسبوعياً للتمتع بالحياة الدائمة وحماية خلايا جسمك من أعراض الشيخوخة، ويفضل تناول الأسماك الدهنية، إن السمك هو الطعام الوحيد الذي لا تفضل فيه الدهون القليلة! حيث يشير العلماء إلى أن أحد أسباب الشيخوخة المبكرة هو عدم تناول مقادير كافية من الأطعمة البحرية والتي بدونها يكون هناك عجز في توفر الزيوت السمكية المفيدة في خلايا الجسم، فبدون توافر هذه الدهون الدوائية المميزة والفريدة من نوعها تضعف خلايا الجسم وتنبعث منها جميع أنواع الإشارات الكيميائية غير الصحية التي تدمر مفاصل الجسم وتؤدي إلى انسداد الشرايين وإحداث الآلام وتشجع على انتشار مرض السرطان، وبلا شك فإن آكلي السمك يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة حسب ما تؤكد الدراسات الطيبة باستمرار، كما أن آكلي السمك في جميع أنحاء العالم يتمتعون بعمر مديد وصحة طيبة أكثر من غيرهم فالإيطاليون مثلاً الذين يسجلون أرقاماً قياسية في طول العمر

يأكلون السمك ثلاثة أضعاف ما يأكله الأمريكيون...، وجميع الأطعمة البحرية وبالأخص السمك الدهني مثل السلمون والتونة والمكاريل والسردين غنية بنوع مميز من الدهون وهو الأحماض الدهنية «أوميغا -3»، حيث يقوم هذا النوع من الزيوت بحماية الشرايين عن طريق تسهيل الدم فهو يشبه في هذا تأثير الأسبرين، وبذلك يمنع تكون جلطات الدم التي تتسبب في حدوث الأزمات والدهون الثلاثية، كما تساعد على تكوين الكوليسترول الحميد ذي الدهون عالية الكثافة وتنظيم نبضات القلب بالإضافة إلى مساعدتها في تليين الشرايين المتصلبة بفعل الشيوخوخة ومنع التهاب المفاصل والسرطان والسكر والاختلال الوظيفي العام للخلايا، والأطعمة البحرية فوق كل هذا غنية بمضادات الأكسدة، وكلما تشبعت خلايا الجسم بمزيد من الأسماك الدهنية وزيتها قلت الإصابة بانسداد أو شيوخوخة الشرايين وأكثر الأسماك تأثيراً هي الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين، وتعتبر زيوت الأسماك من أهم المواد الفعالة في تقليل مستوى الدهون الثلاثية «الترايجليسرايد» وهي من أخطر أنواع الدهون في الدم، وأثبتت الدراسات أن تناول زيوت الأسماك أو السلمون يساعد على تكوين النوع الجيد من الدهون ذات الكثافة العالية، كما ثبت أن تناول ما يعادل «أونصة» واحدة من الأسماك يومياً يقلل نسبة التعرض للأزمات القلبية إلى النصف تقريباً وفقاً لبعض الدراسات، كما ثبت أنها تساعد على تنظيم وظائف القلب ونبض القلب، كما تقلل من فرص الإصابة بمرض السكر من الدرجة الثانية إلى النصف تقريباً؛ وذلك بالمساعدة على منع الحساسية المفرطة للجلوكوز، كما توصلت الدراسات إلى أن تناول جرعات يومية من زيوت الأسماك تعوق نمو وانتشار الخلايا السرطانية، كما لوحظ انخفاض نسبة الإصابة بسرطان الثدي في اليابان بدرجة ملحوظة، حيث تتناول السيدات اليابانيات

معظم طعامهم من الأسماك، كما يمكن أن يؤدي تناول الأسماك إلى منع الأضرار الهائلة التي تحدثها الشقوق الحرة لدى المدخنين، وذلك عن طريق تقليل الضرر الحادث للثة أو لوظائفها، كما ثبت أن هؤلاء الذين يأكلون 4 مقادير كافية من الأسماك كانت نسبة تعرضهم للإصابة بالالتهاب الشعبي أو انتفاخ الثة قد انخفضت إلى 45% بالمقارنة مع هؤلاء الذين يأكلون مقداراً أو نصف مقدار من السمك أو أقل في الأسبوع الواحد.

كيف يقوّم السمك بتحقيق هذه الفوائد:

ترجع الكثير من فوائد الأسماك إلى توافر مقدار كبير جداً من الأحماض الدهنية «أوميغا-3»، ومن بين الأشياء الأخرى التي تساعد أحماض «أوميغا-3» عليها منع تكون عوامل مشابهة للهرمونات تعرف بالـ «بروستاجلاندين» والتي يمكن أن تتسبب في حدوث العمليات الالتهابية المدمرة للشرايين والمفاصل والتي تساعد على الإصابة بمرض السرطان وحدث قصور وظيفي شامل في الخلايا، ومن بين الطرق التي تحقق بها أحماض «أوميغا-3» ذلك هي أن تحل محل الكميات المتزايدة من الأحماض الدهنية البشعة من أحماض «أوميغا-3» الدهنية، والتي تمثل الدهون الغالبة في زيوت الذرة وعباد الشمس التي هي أصلاً مصانع مؤكسدة للشقوق الحرة، وباختصار فإنه إذا كان بالجسم الكثير من أحماض «أوميغا-6» الدهنية والقليل جداً من أحماض «أوميغا-3» فإن أحماض «أوميغا-6» تسود وتسيطر على نشاط الخلايا، وتتسبب في إحداث الكثير من الأضرار، ويعتقد الكثيرون من الخبراء أن أمراض الشيخوخة تنتشر على نحو غير مكبوح؛ لأننا نأكل 10 مرات أكثر من اللازم من أحماض «أوميغا-6» الضارة في الدهون أكثر من أحماض «أوميغا-3»، وتوضح الأبحاث أن الأحماض الدهنية «أوميغا-3» تساعد على إعادة الحيوية والنشاط إلى

الإنزيمات المقاومة للأكسدة والقضاء على أو التقليل من النشاط الضار للدهون الموجودة في «أوميغا -6»، وأكثر الأسماك غني بالأحماض الدهنية «أوميغا -3» الدهنية المقاومة للشيخوخة هي أسماك الماكريل والأنشوجة والرنجة الطازجة والمعلبة والسلمون الطازج والمعلب والسردين المعلب وأسماك التونة الطازجة وأسماك السمور، أما الأسماك التي تحتوي على قدر معقول من هذه الأحماض الدهنية فهي أسماك القرش وسمك الترسا المعلبة «التونة البيضاء» وهي نوع من أسماك موسى، وسمك التربوت وسمك القنبر، وسمك القاروس المخطط وسمك التروته، كما ينصح بتناول السمك بدون كميات إضافية من الدهون مثل المايونيز والزبدة وصوص الكريمة، حيث إن هذه الأطعمة تساعد على زيادة نسبة الدهون الضارة في خلايا الجسم مما يؤدي إلى إحداث أضرار فادحة بالخلايا، وكذلك القضاء على بعض الآثار الإيجابية والمقاومة للشيخوخة الموجودة في السمك، كما ينصح بتجنب القلي المبالغ فيه للسمك، حيث يطل تأثيره ومفعوله في مقاومة الشيخوخة.

كما ينصح بتجنب تناول الأحماض الدهنية «أوميغا -6» مثل التي توجد في زيوت الذرة، وزيوت القرطم «العصفر» وعباد الشمس، حيث إن هذه الزيوت تقضي في الغالب على التأثيرات الإيجابية الفعالة للسمك التي تحدث في الخلايا.

أضرار الإفراط في تناول الأسماك الدهنية:

مثلما نصحن معلم البشرية محمد ﷺ قال: «كلوا واشربوا ولا تسرفوا».

فقد أثبت العلم وما زال يثبت كل يوم صدق هذه المقولة بالاعتدال في

كل شيء مطلوب، والإفراط يأتي بآثار عكسية، وكذلك فإنه بالرغم من الفوائد العزمة لتناول الأسماك الدهنية إلا أن الإفراط في تناولها بكميات كبيرة يمكن أن يؤدي إلى تسبيل الدم بدرجة مفرطة تؤدي إلى إطالة فترة النزيف والتقليل من مناعة الجسم، كما أنه لا يجب المغالاة في تناول جرعات من الأسماك الدهنية أو من كبسولات الزيوت السمكية إذا كان الفرد يتناول أية عقاقير ممانعة لتجلط الدم أو أية عقاقير مسيلة للدم، حيث يجب استشارة الطبيب في ذلك، وفي حالة تناول الأسماك يوميًا فيجب التأكد من تناول كبسولات فيتامين (هـ) بجرعة من (200) إلى (400) وحدة دولية يوميًا للحفاظ على قيام الجهاز المناعي بوظائفه بالشكل الأمثل حسبما أشارت بعض الأبحاث.

يفضل تناول الأسماك كطعام كما ينصح الخبراء إلا أنهم يقولون إنه لا بأس أيضًا من تناول (1000) مليجم من أحماض «أوميغا-3» الدهنية يوميًا في شكل كبسولات.



الشاي: المشروب السحري عند عدم غليته أو طبخه

الشاي.. ذلك المشروب السحري ذو الطعم اللذيذ المنعش والمليء بأسرار الحيوية.. لطالما عرف منذ ما يزيد عن أربعة آلاف عام في الثقافات الآسيوية بأنه مشروب غير عادي في مقاومة الشيخوخة، وهو نفس ما يشته العلم الآن.. فلتشربه للتمتع بخصائصه الفريدة، فإذا كنت تريد بالفعل أن تنهل من ينبوع الشباب فعليك أن تشرب الشاي فالشاي مشروب غير عادي -غالباً لأنه مصنوع من أوراق زهرة الكاميليا- وهو نبات دائم الخضرة يزرع في مناخ دافئ ويحتوي على مزيج من المواد الفريدة المقاومة للأكسدة؛ وبالتالي فهو يحافظ على الحيوية الدائمة للجسم حتى في مرحلة الشيخوخة، سواء كان من أصناف الشاي الأسود أو الأخضر أو الشاي المخمر جزئياً قبل تجفيفه والذي يجمع في خصائصه بين الشاي الأسود والشاي الأخضر معاً، ويساعد الشاي على مقاومة العديد من الأمراض المزمنة، وبالرغم من أن الشاي الأخضر هو الأفضل في هذا المجال لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة المفيدة للجسم، فإن الشاي الأسود فعال أيضاً في التخفيف من الآثار الضارة لهجمات الشقوق الحرة على الخلايا مما يحافظ على الحيوية الدائمة، ويقاوم أعراض الشيخوخة، وقد توصل الباحثون إلى أن الشاي يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة بـ «الفلافونات» بكميات كافية لحماية الجسم.

أسرار الشاي:

يعد الشاي مشروباً صحياً يحتوي على العديد من حامض الكربوليك المتعدد المقاوم للأكسدة مثل «الكاتيشين» و«الكويرسيتين» اللذين يوجدان

بشكل مركز في العنب والثمار اللبية والبصل، وقد أثبت الباحثون الإيطاليون أن شرب الشاي يعيد الحيوية والنشاط إلى المواد المقاومة للأكسدة في الدم بنسبة 50%، وفي دراسة أخرى أجريت في المعهد القومي للتغذية بروما على بعض الأشخاص الذين يشربون أكثر من كوب من الشاي القوي الذي يحمر لمدة دقيقتين مع مقدار 3 ملاعق أما من أوراق الشاي الأخضر أو الأسود، تبين أن نشاط مضادات الأكسدة يرتفع في الدم لدى شارب الشاي بنسبة تتراوح بين 41%: 48% خلال 30 دقيقة بعد تناولهم للشاي الأخضر، و50 دقيقة بعد تناولهم للشاي الأسود غير المغلى، وإحدى فعاليات الشاي الأخرى هي أنه يعيد النشاط إلى إنزيم نظام نزع السموم شديد الأهمية والموجود في الكبد، والذي يخلص الجسم من الشقوق الأيونية الحرة والمواد الكيميائية الغريبة الأخرى التي تدمر الخلايا، كما أن الشاي يطبل مفعول مادة النيتروزامين التي تدمر الخلايا والموجودة في اللحوم المملحة أو المقددة، والأحماض الأمينية المختلفة التي تكون عندما يتم طهي اللحوم؛ مما يعني أن شرب الشاي يقلل من الأضرار الجانبية لتناول اللحوم.

كيف يمكن للشاي معاربة الشيفوخة:

- يمنع الإصابة بأمراض الأوعية الدموية:

حيث يقلل شرب الشاي من نسبة حالات الوفاة بسبب الإصابة بأمراض الأوعية الدموية للقلب، وأوضحت دراسات أخرى أن الشاي يخفض الكوليسترول، ويمنع تراكم البلاك في الشرايين، كما يقلل من نسبة الإصابة بالسكتات الدماغية، بالإضافة إلى أن الشاي الأسود يساعد على إذابة ومنع حدوث جلطات الدم ومنع التغيرات التأكسدية في الدهون ذات الكثافة المنخفضة في كوليسترول الدم، والتي تؤدي إلى ضيق وانسداد الشرايين.

كما توصلت دراسة أجريت في المعهد القومي للسرطان بشنغهاي إلى أن الرجال الذين كانوا يشربون على الأقل كوب واحد من الشاي الأخضر يومياً قلت فرص إصابتهم بسرطان المريء بنسبة 20٪، وانخفضت النسبة لدى السيدات إلى حوالي 50٪، كما قلت احتمالات إصابة شاربي الشاي المسنين (بمعدل كوين يومياً لفترة طويلة) بسرطان البنكرياس بنسبة حوالي 63٪ بالمقارنة مع هؤلاء الذين كانوا يشربون أقل من كوب شاي يومياً، وذلك طبقاً لما توصلت إليه الأبحاث في جامعة كاليفورنيا، كما ثبت أن الشاي يساعد على تحسين صحة الأسنان واللثة، حيث تقضي المركبات التي يحتوي عليها الشاي على نشاط بكتيري ضار معين يتسبب في تدمير أنسجة اللثة، ويسبب أمراضاً للإنسان، وقد أثبتت دراسة بحثية أجريت في جامعة طوكيو باليابان هذه الفائدة للشاي، حيث تبين أن الشاي كان أقوى في إيقاف النشاط البكتيري الضار بالأسنان من بعض المواد الأخرى لدرجة أن تأثيره كان أقوى من المضاد الحيوي «تيراسيكلين»، كما يساعد الشاي بأنواعه على منع حدوث تجويفات في الأسنان عن طريق مهاجمة مركباته للبكتيريا المذكورة العنقوية (وهي البكتيريا الرئيسية المتسببة في ضعف الأسنان).

أنواع الشاي:

أثنى معظم الباحثين على الشاي الأخضر، وهو النوع الأكثر شعبية في آسيا وهو الأقوى والأغنى بمضادات الأكسدة، وبالرغم من ذلك فإن الأبحاث الحديثة أظهرت احتواء الشاي الأسود أيضاً على مواد أخرى مضادة للأكسدة، ويعتبر الشاي الأسود ببساطة هو نفسه الشاي الأخضر، ولكن بعد تجفيفه وتسخينه مما يغير لونه وطعمه، وتحتوي كل أنواع الشاي (وهي الشاي الأخضر والشاي الأسود والشاي المتخمّر) على مضادات

أكسدة مفيدة للجسم، كما تساوي في الفائدة أنواع الشاي العادي والشاي الفوري والشاي الساخن والشاي المثلج والشاي «السايب» وأكياس الشاي الصغيرة.

الطريقة الصحية المثلى لتناول الشاي:

لكي نتخلص معظم المواد الضارة للأكسدة الموجودة في الشاي عليك أن تنقع في الماء الساخن لمدة 3 دقائق حسبما ينصح الخبراء، وينصح كذلك باستخدام كيس شاي صغير واحد أو ملعقة صغيرة واحدة من الشاي السايب لصنع كوب الشاي الواحد، وقد اكتشف الباحثون أن جميع «الكافيين» الموجود في الشاي يسيل في الدقيقة الأولى من نقعه، ولكن لا تشرب الشاي المغلي، حيث إن ذلك يمكن أن يؤدي إلى تعريضك للإصابة بسرطان المريء - لا قدر الله - لأن الشاي المغلي الساخن يمكن أن يؤدي إلى حرق بطانة المريء، ويتسبب بعد ذلك في حدوث حروق وجروح يمكن أن تتحول إلى بؤر سرطانية فيما بعد - هكذا أوضحت الأبحاث - إذن يفضل دائماً تناول الشاي من خلال نقع الشاي في الماء الساخن لمدة 3 دقائق بوضع كيس الشاي في براد الماء الساخن أو صب الماء الساخن على الشاي في الكوب مباشرة، وقد اكتشف الباحثون أيضاً أن تناول الشاي الأخضر مع الوجبات في الصين واليابان هو السبب الرئيسي لانخفاض معدل الإصابة بالسرطان في هذه البلاد، حيث يساعد على القضاء على المركبات التي يمكن أن تسبب السرطان والتي يمكن أن يكتسبها الجسم من بعض الأطعمة.

الأشياء التي تسرق الشباب

هناك بعض المواد الغذائية والمشروبات التي نتناولها دون أن نعلم أنها تحمل بين طياتها الكثير من المخاطر الصحية، ومن أكثر المواد الغذائية احتواءً على المخاطر الصحية الدهون والتي يجب أن نحذرنا؛ لأنها قد تسرق الشباب وتعجل بالشيخوخة، فتناول الدهون يمكن أن يصيب الإنسان بالسمنة، ويقضي على شرايينه، والحقيقة أننا لا نقول إنه يجب التوقف عن تناول كل أنواع الدهون بل الامتناع عن تناول الأنواع الضارة منها فقط.. فتناول الأنواع الضارة من الدهون يؤدي إلى تحولها في الجسم إلى مصنع للشقوق الأيونية الحرة في الجسم تقيد عمل الخلايا وتصبها بالسرطان وتدمرها عبر سلسلة طويلة من التفاعلات العنيفة التي تسرب إلى الخلايا وتسلب منها الحيوية، والسر في خطورة الدهون هو أنها تتفاعل مع الأكسجين بشراهة فهو يذوب فيها أسرع ثماني مرات من ذوبانه في الماء إلا أن الأكسجين ينجذب إلى بعض أنواع الدهون أكثر من بعضها الآخر.

الدهون الفاسدة:

قنبلة موقوتة في الجسم: تتأكسد الدهون بمجرد تعرضها للأكسجين، فإذا وضعنا كأساً به زيت نبات [مثلاً مثل زيت الذرة في الهواء الطلق فسوف يتفاعل الزيت بسرعة مع الهواء خلال ثوان قليلة، ولأن الدهون تجذب الأكسجين فهي بالتالي تصبح «فوق أكسدية» أي أنها تصبح غير صالحة وأكثر خطورة على الصحة؛ وذلك لكونها متحدة مع جزيئات مركبات عضوية مهدرجة فوق أكسدية، وهي واحدة من أسوأ الأشكال التي قد تتخلق بها الشقوق الأيونية الحرة، وأنت بالتأكيد لا تريد إدخال هذه الدهون

الفاسدة إلى جسمك فهي قابلة موقوتة يمكن أن تنفجر في أي وقت بداخل الخلايا، فبمجرد أن يتم هضمها تتحرك الجزيئات المهدرجة فوق الأكسيدية..

ويشجعها دفاء الجسم، وتنقسم الأنزيمات وينفصل الحديد والنحاس مطلقين سراح وحشين كيميائيين يميلان ذرات الهيدروكسيل التي تعمل على تدمير الخلايا، وعلامتها المميزة هي سلسلة تفاعلات تشعل عملية تدمير الخلايا واحدة تلو الأخرى وتحولها إلى نفايات، حيث تدمر عشرات الخلايا أحيانا، وهذا هو سبب الإصابة بالشيخوخة والأمراض الناتجة عنها، ولنا أن نتخيل هذه الشقوق الأيونية الحرة وهي تدمر الغشاء الدهني الخفيف في خلايا المنع يوما بعد الآخر، وأسوأ أنواع الدهون هو الكوليسترول والدهون المتعددة غير المشبعة فهي الأخطر على الصحة.

الأسوأ والأفضل في أنواع الدهون؛

إن أفضل الطرق للحفاظ على الصحة هي التوقف عن تناول الدهون الفاسدة، ولسوء الحظ فإن هذه الدهون الفاسدة تعد غير ملحوظة من بين ما نتناوله من طعام، فالعديد من المواد الغذائية المغلفة والمرصوة على الرفوف في المتاجر تحتوي على دهون فاسدة، مثل قطع الحلوى، والكعك، والبسكويت بالشيكولاتة والكرème، والشيسى، والمقرمشات، وزبدة الفول السوداني، والمايونيز والبيتزا، والسجق وغيرها، وحتى الدهون الموجودة في المواد الغذائية المجهزة مثل الدجاج المقلي يمكن أن تتأكسد، وبعض المواد الغذائية ذات المصدر الحيواني تتأكسد هي الأخرى بسرعة كبيرة بالإضافة إلى أنه خلال عملية الهضم تتأكسد الدهون المتعددة غير المشبعة بشكل سريع داخل الجسم بمجرد الدخول إلى الأمعاء.

فالحقيقة أن الدهون ليست كلها ضارة، ويكمن الضرر بالنسبة للدهون

في تفاعلها السريع مع الاكسجين، وكلما تمت عملية الأكسدة ببطء كان ذلك أفضل بالنسبة لخلايا الجسم والأنسب في هذه الحالة هي الدهون المتعددة غير المشبعة مثل زيت الزيتون، كما يعتبر الكوليسترول ضاراً أيضاً؛ لأنه مؤكسد طبيعياً، أما الدهون شديدة الضرر في الحقيقة فهي الدهون المتعددة غير المشبعة؛ لأنها تمتص الأوكسجين بشراهة متحولة بسرعة إلى دهون فاسدة أو مؤكسدة والتي هي إحدى الصور الأولية للشقوق الأيونية الحرة الضارة، والنتيجة هي سيل من العواقب الخطيرة التي تدمر الحمض النووي DNA في الخلايا، وتشير الدراسات إلى أن الدهون المتعددة غير المشبعة تقوي من الأمراض الفتاكة، حيث تشجع نمو السرطان وتدمر الشرايين وتقلل كفاءة الجهاز المناعي، وباختصار فإنها تعجل بالشيخوخة، وكلما كان الجسم أكثر طواعية لمسببات الأكسدة وبه دهون غير مشبعة كلما تكونت في الجسم مواد فاسدة تسبب الشيخوخة السريعة، حيث تبدأ دهون الجسم في التأكسد؛ مما يؤدي إلى فساد أجهزة الجسم، ولكي نبقى على شبابنا وحيويتنا يجب أن نمتنع عن تناول الدهون العديدة غير المشبعة مثل السمن الصناعي النباتي والمسلّى الصناعي وزيت عباد الشمس (وذلك مع العلم أنه تم تغيير بعض أنواعه لتصبح زيوتا غير مشبعة أحادية آمنة صحياً).

وفيما يلي ترتيب أفضل أنواع الزيوت تنازلياً حسب أفضليتها صحياً بالنسبة للأكل بالنسبة لاحتوائها على النسبة المثوية للأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة «أوميغا 6» - (زيت البندق (3%) زيت الزيتون (8%) زيت بذرة الكتان (16%)، زيت الكانولا (22%)، زيت الفول السوداني (33%)، زيت بذرة السمسم (41%)، أما أخطر أنواع الزيوت في نسبة احتوائها على الأحماض الدهنية الضارة «أوميغا 6» مرتبة تنازلياً فهي: - (من الأخطر للأقل خطورة) (زيت العصفر العادي (77%) زيت عباد الشمس العادي

(69%) زيت اللزفة (61%) زيت فول الصويا (54%) زيت
الجزر (51%).

أخطر أنواع الدهون:

تعتبر الأحماض الدهنية «أوميغا 6» من أخطر أنواع الدهون وهي تصبح
أشد خطورة عندما تتحول من مادة سائلة إلى مادة صلبة أو شبه صلبة
(مهدرجة أو شبه مهدرجة) كما يحدث للسمن الصناعي النباتي والزبد
الصناعي خلال عملية التجميد. حيث يتم اتباع أسلوب سلي وهو تحويلها
إلى شكل أحماض دهنية ضارة بالجسم مما يجعل الجسم يحتاج إلى مجهود
مضاعف لتمثيل وهضم هذه الدهون غير الطبيعية.

أي أن السمن الصناعي النباتي هو الأخطر؛ لأنه الأكثر احتواءً على
الأحماض الدهنية الضارة التي تشوه الخلايا وتوقعها عن أداء مهامها بصورة
طبيعية.

وكلما رأينا الكلمات الآتية ضمن مكونات الطعام «زيوت نباتية
مهدرجة» أو «مهدرجة جزئياً»، خاصة إذا كانت أول المكونات فيمكننا
اعتبار هذا إنذاراً؛ لأنها تعني احتواءها على أحماض دهنية، والأسوأ هو
السمن الصناعي المجمد، أما السمن الصناعي السائل فأحماضه الدهنية أقل
ولكنه يظل مصدر الخطر الأعظم لاحتوائه على أحماض «أوميغا - 6»
الدهنية، ولكن من الأمن استهلاك الزيوت النباتية من كل الأنواع في حالتها
الطبيعية، أي غير مجمدة.

مخاطر الكوليسترول:

يحتوي الطعام على نسبة عالية من الكوليسترول الذي يقضي على الحيوية
ويهدد بأمراض الشيوخة، حيث يرجع ذلك إلى تفاعل الكوليسترول

الموجود في الطعام مع الأوكسجين مكونا كوليسترول مؤكسدا أو «COP»، ويطلق عليه أيضًا «الكوليسترول الصدئ» وهو نوع من الشقوق الحرة الضارة التي يمكن أن تدمر خلايا الحمض النووي DNA والتي لا يمكن تعويضها، وقد قام أحد العلماء بوضع الشريان الأورطي لأرنب في عينة من الكوليسترول الصدئ وبعد فحصه ميكروسكوبيا تبين مقدار التدمير الحادث في خلايا الشريان نتيجة تعرضها للكوليسترول الصدئ، حيث أحدثت هجمات الشقوق الحرة فجوات صغيرة في الإطار الخارجى لشريان الأورطي؛ مما يسمح بتكدس الصفائح الدموية وبدء تكوين الرواسب؛ مما يؤدي إلى انسداد الشرايين، والأسوأ هو أن بعض الأطعمة عالية الكوليسترول خاصة الغنية بالحديد مثل اللحوم الدسمة تزيد من الخطورة، حيث يتحد الحديد مع الكوليسترول، ويصبح عاملا مساعدا للشقوق الأيونية الحرة التي تهاجم خلايا الجسم.

كيف تؤثر الدهون الضارة على الجسم:

هناك الكثير من المسائل التي يمكن أن تسببها الأحماض الدهنية فهي تربك نظام ضربات القلب، وتساعد على انسداد الشرايين وذلك بـ «تكثيف الدم» أي جعله أكثر لزوجة، كما تؤدي إلى تخفيض الكوليسترول المفيد «HDL» وزيادة الكوليسترول الضار «LDL» والبروتين الدهني «LP» «A»، وهو ما يمثل خطرا آخر على الجسم فيقلل من فاعلية المناعة وتقليل الخصوبة التناسلية والإصابة بأمراض السرطان خاصة سرطان الثدي والبروستاتا، والدهون الحيوانية المشبعة خطيرة وتعتبر هي المتهم الأول في زيادة الكوليسترول الضار «LDL» في الدم كما تعوق نشاط إذابة الجلطات في الدم مما يجعله أكثر لزوجة وتعرضا لتكوين الجلطات مما يؤدي إلى إمكانية الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، كما تؤثر الدهون الحيوانية

المشبعة على الهرمونات مسببة سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، والنساء اللواتي يتناولن الكثير من الدهون ترتفع لديهن مستويات «الإسترايول» الذي يحفز بدوره الإصابة بالسرطان، وبالإضافة إلى ذلك فهناك دهون حيوانية تحفز عوامل الإلتهاب في الجسم ويطلق عليها «البروستاجلندين» و«الليوكوترين»؛ مما يمكن أن يؤدي إلى تلف شامل للمفاصل ويؤدي إلى التهاب المفاصل الروماتيزي، مما يتسبب أيضاً في انسداد الشرايين والصداع النصفي والصدفية.

أفضل أنواع الدهون المضادة للأكسدة:

استخدم زيت الزيتون وغيره من الدهون غير المشبعة الأحادية للحفاظ على الحيوية والوقاية من الأمراض، وقد اتضح أن متناولي زيت الزيتون أقل إصابة بالسرطان وأمراض القلب، كما اتضح من خلال بحث أجري في جامعة هارفارد أن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون في اليونان أكثر من مرة يومياً تقل نسبة الإصابة بسرطان الثدي لديهن بنسبة 25% عن مثيلتهن اللاتي يتناولنه بصورة أقل، كما اتضح من خلال بحث أجري في أسبانيا أن تناول السيدات الأسبانيات للمعقنين على الأقل من زيت الزيتون يومياً قد قلل من نسبة إصابتهن بسرطان الثدي بنحو 30: 35%.

وللحفاظ على خلاياك من هجوم الدهون الضارة «أوميغا - 6» كن متأكداً من تناولك للأحماض الدهنية «أوميغا - 3» المفيدة والنادرة التي يمكن الحصول عليها من الأسماك وزيتون بعض النباتات مثل زيت بذرة الكتان، وتناول بعض الأسماك الدهنية، حيث تؤدي دهون «أوميغا - 3» المفيدة والنادرة إلى القضاء على سيطرة دهون «أوميغا - 6» على الخلايا وإتلافها، كما أن هناك بعض أنواع الزيوت لها وجهان فمنها الضار، ومنها النافع مثل

زيوت فول الصويا فهناك زيوت فول الصويا المهدرجة الضارة والتي يجب أن نتجنبها، ولكن هناك أيضاً زيوت فول الصويا البسيطة السائلة وهي مفيدة للجسم، حيث تتوفر فيها كميات معقولة من الأحماض الدهنية المفيدة «أوميغا - 3»، كما أن بإمكان الجسم كيميائياً تغيير زيت فول الصويا إلى النوع المفيد «أوميغا» إلا أنه يظل محتوياً أيضاً على الكثير من دهون «أوميغا - 6» الضارة.

كيف نتغلب على مخاطر اللحوم:

إذا قلنا لمعظم الناس توقفوا عن تناول اللحوم؛ لأنها من الممكن أن تؤدي على إتلاف خلايا الجسم وإصابته بالأمراض فسوف يقولون لنا: «ما هذا السخف؟»، والحقيقة أنه ربما يبدو هذا مبالغة سخيفة في تصوير مضار اللحوم بالفعل! بل إن تناول اللحوم قطعاً يحمل الكثير من الفوائد أيضاً في بناء الجسم وتعويض الخلايا التالفة، والشيء الجميل هو أنك من الممكن أن تتناول اللحوم.. ولكن باعتدال!

كيف تنشأ مخاطر اللحوم أثناء الطهو:

عندما تطهو اللحوم أو الدواجن فهناك مكونات تنشأ وهي الأمينات الحلقية والتي تتولد عندما تتفاعل مع بروتينات الحيوانات خلال عملية تحول لون اللحم إلى اللون البني، ولكنها لا تظهر على السطح لذلك فليس بإمكانك نزعها من فوق «البرجر» أو «السجق» أو غيره من أنواع اللحوم ويصعب التخلص منها.

وتنشأ هذه الأمينات من تفاعل الحرارة الداخلية والتي تكون مدفونة دائماً في اللحم المطهو، ولكن الحرارة التي تستخدمها في طهو اللحوم تشكل فارقاً كبيراً فطهو اللحوم في درجات حرارة عالية مثل القلي والشوي يولد أطنانا

من الكيماويات الفاسدة، أما الطهو في القرن فيولد القليل من هذه الأمينات بينما لا يولد الطهو بالحمام الساخن (على البخار) أو الغلي أو السلق أو في «المايكرويف» على الإطلاق هذه «الأمينات الهيتروسايدية»، ولا شك أن هذه الأمينات الهيتروسايدية يمكنها أن تشوه الخلايا وتنشط الشقوق الحرة التي تدمر الحمض النووي DNA؛ مما يؤدي إلى إمكانية الإصابة بأمراض السرطان.

مخاطر أخرى في اللحوم:

هناك خطر كبير يوجد أيضاً في اللحم وليس له علاقة بالدهون، وهو تكوين مادة «النيتروزامين» السامة، وهي عبارة عن كيماويات تتكون في الجسم ولديها إمكانية الإصابة بكل أنواع السرطان، وهذه النيتروزامينات الضارة تتكون داخل المعدة بعد التهام اللحوم المصنعة، مثل «الهامبورجر» و«السجق» و«السلامي» بالإضافة إلى أن هناك «لحوم خيشة» يتكون فيها بالفعل مادة النيتروزامين، ولا تحتاج إلى تفاعلات كيماوية أخرى داخل الجسم حتى تصبح خطيرة مثل لحم الخنزير، وهذا إثبات جديد على خبث لحوم الخنزير التي نهانا الله عن تناولها، والجدير بالذكر أن هناك دلائل مقلقة تثبت صلة اللحوم المصنعة بالعديد من أنواع السرطان، فعلى سبيل المثال أثبت باحثون بجامعة «نورث كارولينا» أن الشباب الذين يأكلون السجق مرة واحدة أسبوعياً يكونون عرضة بصورة أكبر للإصابة بأورام المخ بنسبة الضعف مقارنة بمن لا يتناولونه على الإطلاق، كما أن الشباب الذين يتناولون اللحوم المصنعة كالهامبورجر يكونون عرضة للإصابة بسرطان المخ بنسبة 80%، إلا أن الشيء المبشر هو أن الفيتامينات غير المؤكسدة تقاوم الشقوق الحرة الضارة والمواد المسرطنة الموجودة في اللحوم المصنعة، والحقيقة أن المتسبب الرئيسي في هذه الإصابات هو أملاح «النيتريت» و«النترات» التي

تستخدم في الكثير من اللحوم المصنعة.

كيف نصنع «هامبورجر» آمناً صحياً؟

من الممكن أن نتجنب المخاطر الموجودة في اللحوم المصنعة ونصنع «هامبورجر» آمناً صحياً ومن أفضل الوسائل لتحقيق ذلك هو الحد من مخاطر الأمينات الهيتروسايكلية من خلال مزج بروتين الصويا باللحم قبل طهوه، فقد أثبتت التجارب التي قام بها بعض الباحثين أن إضافة كمية ضئيلة جداً من بروتين الصويا تعادل 10% أو أقل بالنسبة لوزن اللحم المستخدم من الممكن أن تؤدي إلى إعاقه تكوين المواد الضارة التي يمكن أن تفتك بالخلايا وتسبب السرطان، بالإضافة إلى أن بروتينات الصويا تحل محل الدهون الضارة.

مخاطر أخرى في اللحوم:

من المعروف احتواء اللحم على نسبة حديد عالية مما يمكن أن يزيد من تكون الشقوق الحرة التي تهاجم خلايا الجسم وتدمرها وتجعلها عرضة للإصابة بأمراض السرطان، كما أن الدهون والكوليسترول الموجودة في اللحم تتفاعل مع الشقوق الحرة وتؤدي إلى تنشيطها؛ مما يعجل بأمراض الشيخوخة ومنها انسداد الشرايين والالتهابات وأمراض المفاصل والسرطان.

كيف نقاوم مخاطر اللحوم:

عندما تأكل اللحم من أي نوع فتأكد من أنك تتناول معه الكثير من الأطعمة المضادة للأكسدة، مثل الفواكه والخضروات والحبوب والشاي في نفس الوقت، ويفضل أن تتناول أيضاً بعض الفيتامينات كوقاية لحفظ مستويات الدم المضادة للأكسدة العالية، فقد أثبتت التجارب والدراسات أن الفيتامينات المضادة للأكسدة وهي: «ج» و«هـ» و«أ» و«الكاروتين»

والسيلينيوم» و«الجلوتاثيون» ومكونات الشاي يمكن أن تعمل على ضبط عملية تكوين الأمينات الهيتروساكيلية والشقوق الحرة الأخرى المدمرة للخلايا، ففيتامين (ج) في الخضر والفواكه يعوق تكوين النيتروزامين، وكذلك يفعل فيتامين (هـ) نفس التأثير.

تناول الثوم:

حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول الثوم مع اللحم لا يمنع فقط تكوين النيتروزامينات القاتلة الناتجة عن أكل اللحوم المصنعة، ولكنه أيضاً يعوق جزئياً النيتروزامين عن نشاطه البيولوجي الخطير على الخلايا.

انضج اللحم بأسلوب يحد من أخطاره:

فمن الأفضل استخدام أسلوب طهي اللحوم بالميكروويف أو السلق أو الغلي، وفي حالة الرغبة في شوي اللحوم فضعها أولاً في الميكروويف ليتم طهيها جزئياً قبل أن تقوم بشويها، حيث ينزل سائل غني بالمواد النشطة التي تصدر منها الأمينات الضارة.

قم بإزالة الدهون:

حيث يجب عليك نزع الدهون من اللحوم قبل طهيها وقبل أكلها، ولا تأكل جلود الدواجن والطيور لارتفاع نسبة الدهون الضارة بها.

لا تفرط في تناول اللحوم:

فالجسم يستفيد بقطعة صغيرة من اللحوم والباقي يتحول في الجسم إلى سموم ضارة، ولا تجعل اللحوم طبقاً أساسياً ثابتاً في كل الوجبات واستبدله في بعض أيام الأسبوع بالخضر والحبوب والعجائن، ومن الممكن أن تمزج كميات قليلة من اللحم بمحتويات الطبق مثلما يفعل الآسيويون.

أهمية خفض السرعات الحرارية:

من الأفضل لصحتك مهما كان عمرك أن تبدأ في تقليل سرعاتك الحرارية يوميا لإبطاء ساعتك البيولوجية والتمتع بالشباب والحيوية الدائمة والحد من الإصابة بأمراض الشيخوخة.

وتقليل السرعات الحرارية بشكل متوازن يجعل الإنسان رشيقاً دون إصابته بسوء التغذية، فالسرعات الحرارية أساساً تؤدي زيادتها إلى الاحتياج إلى أكسجين أكثر لتحويلها إلى طاقة؛ وبالتالي تنتج شقوق حرة أكثر تهاجم الخلايا، وتؤدي إلى تدميرها وجعلها عرضة للأمراض والشيخوخة. إن ما يحدث في الواقع هو أشبه بالدوران في حلقة مفرغة فكلما أكثر من الأكل احتجت إلى أوكسجين أكثر، وكلما تعرضت خلاياك بالتالي إلى تدمير أكبر، بينما على العكس يؤدي تخفيض السرعات الحرارية في الطعام إلى التقليل من تكون الشقوق الحرة الضارة.

كما أن ضبط النظام الغذائي يؤدي إلى رفع مستوى إفراز الإنزيمات المضادة للأكسدة.

فوائد كثيرة لتخفيض السرعات الحرارية:

يشير الباحثون بالمركز القومي لأبحاث السموم في أمريكا إلى أنه بالإضافة إلى أن تقليل السرعات الحرارية يحشد الإنزيمات المضادة للأكسدة لإصلاح التلف الحادث في الحمض النووي DNA فإنه يؤدي أيضاً إلى رفع كفاءة المقاومة للمواد المسرطنة ومضاعفة تدمير هذه المواد وطردها من الجسم.

كما أن ضبط مستوى السرعات الحرارية يؤدي إلى تأخير الضعف في

جهاز المناعة الذي يظهر مع التقدم في العمر، كما يطيل فعالية كرات الدم البيضاء لفترة أكبر.

كما أن تقليل السرعات الحرارية في الطعام يسبب انخفاضاً في مستوى السكر في الدم وخفض نسبة هرمون الأنسولين، وهو شيء هام جداً؛ لأن دورة السكر والأنسولين في الدم من السمات الرئيسية المسببة للشيخوخة، حيث إنه في حالة تناول الكثير من الطعام فإن الجسم يئذل في هذه الحالة مجهوداً مضاعفاً لإفراز الأنسولين لتحويل الطعام إلى سكر في الدم، والأنسولين كما هو معروف يؤدي اضطراب مستواه في الدم إلى إحداث أمراض مزمنة فهو يشترك مع الدهون في إتلاف جدران الشرايين، مسبباً أمراض القلب، كما يمكن أن يؤدي إلى إمكانية الإصابة بالسرطان، وتؤدي النسب العالية جداً من الأنسولين إلى تأثيرات خطيرة جداً على المخ.

المدى الأمثل لتقليل السرعات:

يشير الخبراء إلى أن النظام الأمثل لضبط السرعات الحرارية لكي يتحقق له النجاح يجب تقليل الغذاء بنسبة 10: 25% من الوزن المثالي للشخص، وهو ما يسمى «نقطة الضبط» وهو التوازن بين عدم الشراهة في الأكل حتى التخمّة وعدم الإقلال منه حتى الإصابة بالأنيميا، وغالباً ما يتكون الوزن الفعلي للإنسان ما بين سن الـ 25 والـ 30 سنة فإذا كان غيماً فإنه يحتاج لخفض معرّاته الحرارية بنسبة 10%، بينما إذا كان بديناً فإنه سيحتاج إلى خفض معرّاته الحرارية بنسبة 25: 30%.

أنسب طريقة لضبط مستوى المعرّات الحرارية:

يفضل -حسبما ينصح الخبراء- أن يقلل الإنسان من معرّاته الحرارية تدريجياً وليس بشكل فجائي؛ لأن الوزن ينخفض بصورة بطيئة، ويجب تجنب

تناول الأطباق ذات السعرات المنخفضة جداً، ويقول خبراء التغذية أن النظام الغذائي الفجائي والصوم الطويل يهدان الحياة، كما أن اتباع نظام غذائي صارم مع الأطفال يمكن أن يكون مدمراً لنمو الطفل، ولكن ليس معنى ذلك بالطبع أن ينمو الطفل سميناً، حيث إن هذه التخمّة يمكن أن تسبب له أمراض الشيخوخة المبكرة في مستقبل حياته.

أهمية ضبط نسبة الحديد في الدم:

يؤدي نقص تناول الحديد في الأطعمة أو نقص الحديد في الدم لأسباب عضوية أخرى إلى الإصابة بالأنيميا والهزال والضعف العام للجسم وهي مخاطر مرعبة، ولكن الخطر الأكبر على معظم المسنين هو كثرة الحديد في الدم، فالإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالحديد يمكن أن يدمر سعيك الدائم وراء الشباب، حيث تؤدي زيادة نسبة الحديد عن حدها في الدم - خاصة في منتصف العمر - تجعلك عرضة للإصابة بأمراض الشيخوخة وتدمر الشباب، ويشير الباحثون إلى أن خطورة زيادة الحديد تكمن في تسهيله لعمل الشقوق الأيونية الحرة في مهاجمة الخلايا وإتلافها، حيث يزيد من فعاليتها، ويكثر منها ومن هجماتها المدمرة على العديد من الخلايا، كما أنه يساعد على تحويل الكوليسترول الضار «LDL» إلى نوع سمي أشد ضراوة في تدمير الشرايين والإصابة بالذبحة الصدرية.

مخاطر عديدة لزيادة نسبة الحديد:

اتضح العديد من المخاطر لزيادة نسبة الحديد في الدم ومن أهمها زيادة إمكانية الإصابة بالنوبات القلبية بمقدار الضعف، وتزيد الخطورة عند الرجال الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، كما يؤكد الكثير من الخبراء على أن زيادة الحديد في الدم يمكن أن تسبب ما يعرف بـ «تسمم

الحديد» والذي تزيد معه نسبة مخاطر التعرض للإصابة بالذئبة الصدرية عند الرجال، بينما تتوفر لدى النساء حماية فسيولوجية طبيعية؛ بسبب دورة الحيض الشهرية والتي تفقد النساء من خلالها شهريا نسبة من الحديد بسبب نزول دم الدورة الشهرية؛ مما يحميهن من الإصابة بالذئبات الصدرية، ولكن بعد انقطاع الدورة الشهرية عند النساء يبدأ الحديد في التركيز بدمائهن ويصبحن معرضات للإصابة مع الوضع في الاعتبار أن هناك عوامل أخرى يمكن أن تكون من ضمن أسباب الإصابة مثل هرمون الأستروجين، كما ثبت أن تفاقم نسبة الحديد في الجسم يشحذ الطاقة التدميرية للشقوق الحرة مما يزيد من إمكانية الإصابة بأحد أخطر أمراض الشيخوخة وهو مرض السرطان خاصة سرطان المثانة والمريء.

أهم الطرق لضبط نسبة الحديد في الدم:

من أهم الطرق الواجب اتباعها لضبط نسبة الحديد في الدم وعدم ارتفاعها عدم الإفراط في تناول الأطعمة الحيوانية، حيث إن امتصاص حديد «الهيماتين» الموجود في اللحوم يتم بصورة أسرع من الحديد الخالي من «الهيماتين» الموجود في الخضار والبقول والحبوب، ويؤكد الباحثون على خطورة عدم التقليل من تناول اللحوم الحمراء؛ لأنها تجمع بين ارتفاع نسبة الحديد الموجودة في اللحوم والدهون؛ مما يعد بيئة مناسبة لإنتاج المواد المؤكسدة والشقوق الحرة، كما ينصح بتناول أغذية ومشروبات تقلل من امتصاص الحديد بالنسبة لمن يعانون ارتفاعا في نسبته مثل الشاي والردة عالية الألياف والبقول، وقد ثبت أن الردة مثلا تساعد على منع الإصابة بالسرطان، وكل هذه الأغذية بها مواد تحد من قدرة الحديد على التفاعل وتعوق القدرات التدميرية للشقوق الحرة، كما يجب الحذر من تناول أقراص

الحديد، ويستعاض عنها بأقراص تحتوي على نسبة متوازنة من الفيتامينات والمعادن ونسبة قليلة من الحديد.

ليس كل الناس مطالبين بتقليل الحديد؛

هناك خطورة دائما في التعميم، حيث إنه ليس مطلوبًا من كل الناس تقليل تناول الحديد، بل على العكس هناك فئات مطالبة بالتزود بالحديد لتعويض النقص الحادث لديهم مثل الأشخاص المصابين بالأنيميا والأطفال والمراهقين، كما أن النساء يفقدن في فترة الحيض نسبا مرتفعة من الحديد بصورة منتظمة؛ ولذا ربما يحتاجن إلى التزود به.



الإشارات التحذيرية للشيخوخة

هناك إشارات تحذيرية للشيخوخة التي يمكن تجنبها والشعور بالضعف وظهور الأعراض المرضية شيء طبيعي وحتمي مع التقدم في العمر، ومعظم هذه التغيرات التي تعترى أجسامنا مع التقدم في العمر تحدث في معظمها نتيجة لإهمالنا في صحتنا، وهي من الأشياء التي يمكن تجنبها وعلاجها عن طريق اتباع أحد الأنظمة الغذائية، أو تناول المقويات اللازمة، وذلك حسب الطبيعة الجينية لجسم الفرد نفسه، وعادة ما تنتج تغيرات الشيخوخة عن أشياء بسيطة كحدوث نقص في فيتامينات الجسم أو مضادات التأكسد؛ مما يمكن تعويضه بسهولة ويسر، ويشير بعض العلماء إلى أن هناك كائنات لا تصيبها الشيخوخة أبداً من الناحية البيولوجية، على الرغم من اعتبارها مسنة من الناحية الزمنية فبعض الأنواع من الأسماك مثلاً تعيش إلى ما يقرب من مائة عام دون أن تظهر عليها أي من مظاهر الشيخوخة.

لا تستسلم لأوهام الشيخوخة؛

إذا شعرت بأن ذاكرتك قد بدأت تضعف أو إن توازنك يختل في بعض الأحيان أو لاحظت أية علامات للشيخوخة تظهر عليك فلا تتجاهل الأمر أو تسلم به كأحد المظاهر المسايوية للتقدم في العمر.

ومن الحزن حقاً أنه يتم تشخيص حالة كثير من المسنين على أنها شيخوخة لا يمكن علاجها، فلم يعد مقدراً عليك الاستسلام لمظاهر الشيخوخة فبمقدورك أن تبدأ العمل في فترة مبكرة من حياتك من أجل تجنب ما قد يتتابك من حالات التدهور الذهني بسبب التداعيات الناتجة عن هجمات الشقوق الحرة.

إنقاذ المخ بمضادات الأكسدة:

قد يصاب العقل والذاكرة بخلل في أداء وظائفهما وذلك بسبب الإصابات المتكررة التي تحدثها الشقوق الحرة للخلايا العصبية وخلايا المخ، ويعتبر ذلك سبباً كافياً لأهمية تواجد مضادات الأكسدة في المخ مدى الحياة.

وخلايا المخ على الأخص معرضة للإصابة أكثر من غيرها، حيث إنها خلايا شديدة الدهنية وغنية بالدهون المتأكسدة غير المشبعة وهي بمثابة معمل لاستهلاك الأكسجين حيث يستهلك 1/5 الأكسجين الداخل إلى الجسم، وتحتوي خلايا المخ على كميات هائلة من الحديد مما يسمح بتكوين الشقوق الأيونية الحرة، وهكذا فليس بوسع هذه الخلايا الدفاع عن نفسها ضد هجمات الشقوق الحرة؛ وذلك لأنها ليست لديها سوى نسب ضئيلة من مضادات الأكسدة التي يتجهها الجسم مثل إنزيم «الكاتاليز» والحمض الأميني «الجلوتاثيوم»، فلا عجب إذن أن تكون الشقوق الحرة وما تحدثها من إصابات لخلايا المخ هي المتهم الأول في أمراض تدهور الذاكرة والمشكلات المتعلقة باختلال الحالة العقلية، وفي أحد البحوث الهامة اكتشف الباحثون بجامعة كنتاكي دليلاً على أن مرض «الزهايمر» يحدث نتيجة لتدمير الشقوق الحرة للوظائف الطبيعية التي تقوم بها خلايا المخ حيث تلتصق بمجزيئات الدهون والبروتينات الموجودة داخل هذه الخلايا.

والجدير بالملاحظة هنا أن الباحثين تمكنوا من خلال الاختبارات المعملية من وقف التأثير المدمر المشابه لما يحدث في خلايا المخ بفعل مرض «الزهايمر»؛ وذلك من خلال تجارب على الحيوانات، حيث تم إدخال مضادات أكسدة تحتوي على فيتامين (هـ) إلى الخلايا وتم التمكن من

إيقاف عملية تدمير مرض «الزهايمر» لخلايا المخ، إلا أن العلماء يشيرون إلى أن هذا لا يعني أن إعطاء المريض جرعات عالية من فيتامين (هـ) سوف يؤدي إلى شفائه من المرض لكنهم يعتقدون أنه إذا ما تم إعطاء المريض مضادات التأكسد قبل الإصابة بوقت كاف فإن ذلك قد يمنع المرض أو حتى يبطئ من تقدمه.

وسائل ونصائح لتعزيز القدرات العقلية

تناول مقادير كافية من فيتامين ب 12،

حيث إن نقص فيتامين ب 12 يعتبر أحد أهم أسباب الإصابة باختلال الوظائف العقلية مع التقدم في العمر، وما يثير الدهشة أن 20% من الأشخاص فوق سن الستين و40% فوق سن الثمانين يعانون من حالات نقص في هذا الفيتامين إذا لم يتم علاجها وتعويضها سوف تتسبب في إصابتهم بخرف الشيخوخة الكاذب، ويطلق على هذا المرض «التهاب المعدة الضموري» وهو ما يعنى ببساطة أن تتوقف المعدة عن إفراز ما يكفي من الأحماض لامتصاص فيتامين (ب12) وغيره من فيتامين الجهاز العصبي الفعالة من الغذاء، وهكذا أو تدريجياً ومع استمرار نقص فيتامين (ب12) تبدأ الطبقة الخارجية للألياف العصبية في الانهيار مسببة بذلك خللاً بالجهاز العصبي، وغالباً ما تكون أولى علامات هذا المرض هي الشعور باختلال التوازن ثم تستمر بعد ذلك لتشمل فقدان إحساس الجلد وضعف العضلات وسلس البول وفقدان الرؤية والتقلبات المزاجية. وقد تصل إلى الإصابة بالجلل التام أو الذهان، كلما أهملت هذه الأعراض دون محاولة للعلاج كلما ساءت حالتها أكثر وأكثر، ومن الأشياء الباعثة على التفاؤل أن تناول أقراص فيتامين (ب12) غالباً ما يمنع الإصابة بالتدهور العقلي.

تناول حمض الفوليك وفيتامين ب6،

حيث إن نقص حمض الفوليك بلا شك يرتبط ارتباطاً وثيقاً باختلال الوظائف العقلية وأمراض الاكتئاب والعته، هذه الحقائق أثبتتها الكثير من الدراسات والبحوث فنقص حمض الفوليك وفيتامين (ب6) دائماً ما يكون مصحوباً بارتفاع

نسبة الأحماض الأمينية المشابهة في الدم، وهو من الأسباب المعروفة لتسمم المخ، وقد يكون متسبباً بشكل جزئي في فشل القدرات العقلية.

تناول ثمار الطماطم والبطيخ؛ -

فقد وجد من خلايا الأبحاث الحديثة التي أجريت في جامعة كنتاكي الأمريكية أن النساء المسنات اللاتي تناولن معدلات عالية من أحد مضادات الأكسدة الموجودة في الدم وهي مادة «الليكوبين»، وتوجد بشكل مركز في ثمار الطماطم والبطيخ، وجد إنهن يتمتعن بقدرات تيقظ ذهني بحيث يمكنهن الاعتماد على أنفسهن في قضاء أمورهن، ومن المحتمل أن يكونا المضادات الأكسدة الموجودة في بعض الأنواع الأخرى من الخضروات والفاكهة تأثير مشابه في حماية المخ عند التقدم في العمر.

تناول خلاصة نبات الجنكة؛

حيث أجريت العديد من الاختبارات على هذا النبات العشبي ووجد أنه يتميز بتأثيره القوي المنشط للدورة الدموية في الأوعية والشعيرات الدموية الدقيقة في المخ، وقد اثبت فعاليته بالنسبة لتحسين وظائف المخ والذاكرة لدى الأشخاص المسنين.

الاستفادة من مزايا فيتامين (هـ)؛

حيث تشير الأبحاث إلى أن فيتامين (هـ) يمكنه حماية الأغشية الدهنية في المخ من هجمات الشقوق الحرة وما تسببه من تلف يمكن أن يؤدي بدوره إلى أمراض التدهور العقلي والنسيان وخرف الشيخوخة، وأظهرت الأبحاث أن تناول فيتامين هـ يمكن أن يساعد على تحسين حالات الضعف العقلي من خلال تجديد مواقع استقبال الناقلات العصبية في خلايا المخ حتى يمكنها نقل الإشارات العصبية الهامة بنفس كفاءتها في سنوات الشباب.

إمكانية الحفاظ على الشرايين مع تقدم العمر

أصبح مرض تصلب الشرايين أحد الأمراض الخطيرة التي تصيب كبار السن ولكنه لا يعد نتيجة للتقدم في العمر، فقد وجد أنه من النادر أن تصاب الحيوانات المسنة بهذا المرض، كما وجد أن المسنين في بعض الشعوب نادراً ما يصابون به، ومن ثم يمكن الحفاظ على الشرايين في حالة جيدة رغم تقدم العمر، ومع العلم بأن تقدم العمر يجعل الشخص أكثر عرضه للإصابة بتصلب الشرايين وتضخمها، إلا أن هذا المرض ينشأ بالدرجة الأولى عن النظام الغذائي الخاطئ وأسلوب الحياة غير الصحي، وببساطة فإنك عندما تتناول عبر مسيرة حياتك كميات كبيرة جداً من المواد المحتوية على الشقوق الحرة مثل الدهون الحيوانية، والتدخين بينما تقلل من تناولك للمواد المفيدة التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل الفيتامينات والفواكه والخضروات، فإن الفضلات تبدأ في التراكم على الجدران الداخلية للشرايين.. وهكذا تبدأ معركة طويلة بين الشقوق الحرة ومضادات الأكسدة تنتهي دوماً بتغلب الشقوق الحرة وعندئذ فقط يصبح... الشريان عجوزاً بالفعل، وتتسبب الشقوق الحرة في استفحال حالات تصلب الشرايين من خلال عدة طرق مثل الإخلال بحركة النشاط الطبيعي لمكونات الدم، إلا أنه غالباً ما يكون الهدف الأول لهذه الشقوق الحرة هو كوليسترول والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL وهو الكوليسترول الضار، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن الشقوق الحرة تهاجم بعنف جزيئات البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) التي توجد على جدران الأوردة محولة إياها إلى دهون فاسدة، ويعتقد أن هذا التحول المحوري الذي يصيب كوليسترول الـ (LDL) هو

الخطوة الأولى والأساسية نحو حدوث عملية تصلب الشرايين، فإذا استطعنا التحكم في حدوث هذا النوع من التأكسد للبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة LDL فإنه يمكننا بالتالي حماية الشرايين من الإصابة بالجلطات والانسدادات وما شابهها، وكلما زاد تأكسد كوليسترول الـ LDL في الجسم أو تغيرت طبيعته بشكل أو بآخر كلما ضعفت بالتالي قدرات مضادات الأكسدة الدفاعية وزادت بالتالي فرض الإصابة بتصلب الشرايين.

طريق إنقاذ الشرايين من العجز:

هناك طريقتان أساسيتان لصيانة الشرايين:

الأولى: هي عدم السماح للدهون المتجة للشقوق الحرة بالدخول إلى الجسم.

والثانية: هي التغذية باستمرار وتزويد الدماء بمضادات الأكسدة وذلك لتحديد تأثيرات الشقوق الحرة وعدم تمكينها من إفساد كوليسترول الـ LDL؛ وبالتالي حماية الشرايين من التدمير وإيقاف عملية تصلبها.. وبالطبع كلما بدأ ذلك مبكراً كلما قلت احتمالات إصابة الشرايين.

النصائح الذهبية لحماية الشرايين:

1- الحد من تناول الدهون الحيوانية المشبعة وغيرها من الأحماض الدهنية المتحولة الضارة وكذلك الحد من تناول الأغذية المحتوية على نسب عالية من أحماض «أوميغا 6» الدهنية غير المشبعة مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس، فكل هذه المواد تساعد على إفساد كوليسترول الـ LDL وبالتالي تؤدي إلى تدمير الشرايين.

2- التقليل من تناول اللحوم المشوية والمقلية: - فهي تحتوي على الشقوق الحرة التي تهاجم جدران الشرايين.

تناول فيتامين (هـ):

فينصح بتناول (100 وحدة دولية) من فيتامين هـ يوميًا (ويفضل تناول 400 وحدة دولية) حيث إنه يعد واحدًا من أقوى الدفاعات ضد تأكسد كوليسترول الـ LDL، وقد أوضحت الدراسات أن فيتامين (هـ) يساعد على حماية الشرايين من الانسداد بعد إجراء جراحات القلب مثلًا كما يقلل من نسب الإصابة بالأمراض القلبية.

تناول فيتامين (ج):

حيث إن تناول الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين (ج) وغيرها من المواد الغنية بمحمض الكربونيك المضاد للأكسدة يفيد في حماية خلايا الشرايين من اقترحام الشقوق الحرة لجزيئات البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة.

ومن الأغذية عالية المحتوى من فيتامين (ج) ومحمض الكربونيك: (العنب الأسود - والعنب الأحمر وعصيره - والبرتقال - الفراولة) ويجب أن يتناول الفرد 500 ملليجرام على الأقل من فيتامين (ج) يوميًا.

تناول مادة (Q-10):

حيث ينصح بتناول الأطعمة المحتوية على نسب عالية من مادة (Q-10) وهي اختصار الإنزيم المساعد «يويكيتول 10»، ومن أمثلة هذه الأطعمة أسماك السردين، بالإضافة إلى المستحضرات المحتوية على هذه المادة التي تساعد على منع أكسدة البروتينات الدهنية فهي تتخلل جزيئات البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة لصمد محاولات الشقوق الحرة أكسدة هذه الجزيئات، وهي يمكنها تحسين تركيز البروتينات الدهنية بمعدل 5 مرات.

تناول الأسماك الدهنية:

حيث ينصح بتناول الأسماك الغنية بالدهون المفيدة (أوميغا - 3) مثل أسماك السلمون والماكريل والسردين والتونة بمعدل مرتين أو 3 مرات في الأسبوع فهي غنية بالأحماض الدهنية الهامة كمضادات أكسدة قوية جداً كما أنها تقي من الإصابة بجلطات الدم.

تناول الأطعمة الغنية بالجلوتاثيوم:

حيث ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالحمض الأميني «الجلوتاثيوم» مثل الفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة ومثل الأفوكادو (الأفوكادو) والهلين وكرنب البروكلي، بالإضافة إلى مستحضرات الجلوتاثيوم لأهمية هذه المادة كمضاد أكسدة قوي يحمي الشرايين.

الإكثار من تناول الثوم:

فقد أثبت التجارب قدرته على منع تأكسد البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة كما يساعد على منع تجلط الدم.

استخدام زيت الزيتون في الطعام:

للبوت أهميته الكبيرة في منع تأكسد البروتينات الدهنية وحماية الشرايين من الانسداد.

تناول الشاي:

فقد أثبت التجارب أيضاً أنه يمنع تأكسد البروتينات الدهنية.

الاعتدال في تناول الصوديوم: حيث إنه يساعد على الإسراع من حدوث تصلب الشرايين ويؤدي لارتفاع ضغط الدم.

كيف نحافظ على شباب القلب

بعد سن الخامسة والستين يبدأ القلب في التعرض لأخطار شتى أفدحها أن الوهن يدب في أوصاله مع تقدم العمر فيفقد بعضاً من وظائفه الحيوية في ضخ الدم، وقد ينتهي الأمر بفشل في عضلة القلب، ولكن من الممكن استعادة القلب لبعض وظائفه المتدهورة أو حتى منع حدوث هذا التدهور كلياً من خلال حماية وتقوية جسيمات «الميتوكوندريا» الموجودة داخل الخلايا والتي تعتبر بمثابة مصانع إنتاج الطاقة في الخلايا، حيث يؤدي تنشيطها إلى إنتاج ونقل الطاقة اللازمة للقلب لمواصلة عمله واحتفاظه بوظائفه الحيوية؛ لأنها تعتبر مراكز خلايا القلب، ويسبب الهجوم المتواصل الذي لا يهدأ للشقوق الحرة على «ميتوكوندريا» خلايا القلب تحدث أمراض ضعف عضلة القلب والتي تبرز عند المسنين بصورة شائعة وتهدد حياتهم.

أهم وسائل حماية القلوب من الأخطار:

نفس وسائل حماية الشرايين التي أشرنا إليها آنفاً تفيد في حماية القلب وحماية «الميتوكوندريا» بدخول الخلايا من التلف بفعل الهجمات المتتالية للشقوق الحرة.

بالإضافة إلى تناول الكثير من الفيتامينات والمواد الغنية بمضادات الأكسدة، مثل فيتامين (ج) و(هـ) و(اليتاكاروتين) والمغنسيوم والسيلينيوم ومادة (Q-10) ومادة «الكارنيتين»، فضلاً عن ذلك الإكثار من تناول الأسماك خاصة الأسماك الدهنية والإقلاق من تناول اللحوم.

كيف نضبط ضغط الدم

من الشائع كثيراً حدوث ارتفاع ضغط الدم مع تقدم العمر، وقد أثبتت الدراسات أن ضغط الدم الانقباضي يرتفع بمعدل 15 درجة فيما بين الخامسة والعشرين والخامسة والخمسين، ويتشتر ارتفاع ضغط الدم المعروف بمرض العصر بسبب أسلوب الحياة المدنية الحديثة المليء بالزحام والتوتر والنظام الغذائي الخاطئ، وهو يعد علامة أخرى من علامات الشيخوخة أنت في غنى عنها حيث يمكنك التحكم فيه وضبطه إلى حد ما - حسب استعدادك الوراثي - ويحدث ارتفاع ضغط الدم في الأساس أيضاً بسبب ارتفاع أعداد الشقوق الحرة المهاجمة للخلايا في مقابل قلة مضادات الأكسدة، وتشير النظريات العملية إلى أن إنتاج الشقوق الحرة بشكل متزايد لا يعوق إنتاج الجسم لأكسيد النيتريك ومادة «البروستاسكيلين» وهما المادتان الهامتان في ارتخاء الأوعية الدموية للمساعدة على منع ارتفاع ضغط الدم.

أهم وسائل منع ارتفاع ضغط الدم:

1- تناول فيتامين (ج):

حيث ظهرت فعالية الخاصة في منع ارتفاع ضغط الدم، واتضح من الدراسات أن وجود فيتامين (ج) بكميات قليلة في الدم يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الانقباضي بنسبة 16% والانبساطي بنسبة 9%، بينما يؤدي تناول 1000 مليجرام من فيتامين (ج) يومياً إلى خفض ضغط الدم المرتفع بشكل ملحوظ.

2- تناول الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين (ج):

حيث تلعب دوراً أساسياً في تخفيض ضغط الدم المرتفع، وقد اتضح أن

الفواكه والخضروات الغنية بالألياف تفيد بشكل خاص في هذا لاحتوائها على مضادات الأكسدة الهامة، كما اتضح أن النباتين بشكل عام يتمتعون بضغط دم منخفض أكثر من غيرهم.

3- الحنتر من الملح الزائد في الطعام؛

حيث يعد الصوديوم أحد أبرز أسباب ارتفاع ضغط الدم بعد الشيخوخة، فكلما تقدم العمر زاد التأثير الضار للصوديوم، ولهذا فإن الاعتدال في تناول الملح على مدى الحياة يوقف ارتفاع ضغط الدم الناتج عن الحساسية تجاه الصوديوم، كما يجب الحد من تناول الأطعمة المعالجة صناعياً؛ لأنها تسهم بحوالى 70% من الصوديوم الموجود في الغذاء اليومي، كما أن هناك عناصر غذائية أخرى من شأنها التقليل من الحساسية تجاه الملح مثل الكالسيوم والبوتاسيوم، ولذا ينصح بتناول مقادير كافية منهما.

3- تناول العنب الأحمر وعصيره؛

فقد كشفت الأبحاث أن الكيماويات الموجودة في العنب تساعد على توسيع الشرايين مما يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

4- تناول الثوم؛

حيث وجد أن تناول فصوص الثوم أو أقراص يساهم بشكل فعال في تخفيض ضغط الدم المرتفع بمعدل 11 درجة في البسط، و13 درجة في المقام خلال 3 أشهر.

5- تناول زوج من أعواد الكرفس يومياً؛

فقد أظهرت الأبحاث أن الكرفس يحتوي على مواد مفيدة لتخفيض ضغط الدم.

6- الإكثار من تناول البوتاسيوم:

فبدون مقادير كافية منه يبدأ الجسم في الاحتفاظ بالصوديوم؛ مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ويتركز البوتاسيوم في الفواكه والخضروات خاصة البطاطس وفول الصويا وكذلك في البندق والأسماك.

7- تناول وجبات الشوفان:

فطبقاً لما يقوله الباحثون فإن تناول طبق واحد من حبوب الشوفان (أي ما يعادل أوقية واحدة) في اليوم يؤدي إلى خفض ضغط الدم بصورة ملحوظة بصرف النظر عن السن أو الوزن أو مقدار ما يتناوله الفرد من الصوديوم أو البوتاسيوم.

8- تناول المزيد من الأسماك الدهنية:

حيث إن الأحماض الدهنية (أوميغا - 3) الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل والسردين أو المكملات الغذائية المحتوية على زيت السمك تفيد في تخفيض للضغط بصورة رائعة.

9- تناول المزيد من الكالسيوم:

حيث يساعد هذا المعدن على منع ارتفاع ضغط الدم الناتج على الحساسية للملح.

10- تناول مقادير كافية من الماغنسيوم:

ففي دراسة عملية أجريت بهولندا ثبت أن تناول 485 مليجرام من الماغنسيوم أو «الاسبارتات» يومياً يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم بمعدل 2.7 من الضغط الانقباضي و3.4 الانبساطي.

11- الامتناع عن تناول الكحوليات:

فهو من أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم.

12- التخلص من الوزن الزائد:

فقد يكون ذلك علاجاً سريعاً، حيث إن نشاط الشقوق الحرة يصل إلى ذروته مع الاستهلاك المتزايد للدهون، فخفض نسبة السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم يؤدي بدوره إلى خفض إنتاج الشقوق الحرة، كما أن الحساسية للملح تحدث بشكل شائع عند من يعانون من السمنة.

الوقاية من مرض المياه البيضاء في العين

* من المعروف أن مرض المياه البيضاء من الأمراض الشائعة في الأعمار المتقدمة، ويقول الباحثون إن هذا المرض الذي يحدث مع الشيخوخة يسببه نقص الفيتامينات أو على وجه التحديد نقص مضادات الأكسدة مثله في ذلك مثل العديد من أوجه الضعف التي تعترينا عند الكبر، والسبب في ذلك هو هجمات الشقوق الحرة وأنشطتها المدمرة والتي تستهدف عدسات العين نتيجة لعمليات الأكسدة الضوئية التي تحدث عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية أو التعرض لأشعة الشمس المباشرة على عدسات العين، وبعد ذلك أمراً طبيعياً، ولكن بعد مرور عدة أعوام تبدأ آثار المرض في الظهور في شكل تآكسد البروتينات وإتلاف العدسات البلورية للعين مما يؤدي إلى إعتامها، فإذا كان لدى الفرد ما يكفي من مضادات الأكسدة فإنه يمكن تعويض التلف الحادث في العدسات البلورية حتى لا يتفاقم الأمر وتصاب العين بالعتامة، ويتميز فيتامين (ج) على وجه الخصوص بقدرات هائلة لمحاربة المياه البيضاء، كما ثبت أن من يتناولون المكملات الغذائية التي تحتوي على مجموعة متعددة من الفيتامينات على الأقل مرة واحدة في الأسبوع لمدة عام كانوا أقل تعرضاً للإصابة بالمياه البيضاء كلما تقدموا في السن، كما أجريت دراسة في المعهد القومي الأمريكي لأمراض العين أوضحت أن الأشخاص الذين تحتوي دماؤهم على نسب عالية من الكيمويات الموجودة في الفاكهة والخضروات والتي تعرف بـ «الكاروتينويدات» -Carotenoids- بما في عنصر «البيتاكاروتين» كانوا أقل استعداداً بنسبة الثلث للإصابة بتدهور القرنية من أولئك الذين تحتوي دماؤهم على نسب أقل من «الكاروتينويد»، وحتى الذين تناولوا جرعات متواضعة من «الكاروتينويد» انخفضت احتمالية إصابتهم بمحالات تدهور القرنية إلى النصف.

كيف تحافظ على بصرك مع التقدم في العمر؟

1- تناول الفيتامينات المتنوعة؛

حيث إن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن ولو لمرة واحدة في اليوم يمكنه أن يخفض احتمالية الإصابة بالمياه البيضاء بنسبة 27%.

2- تناول فيتامين (ج)؛

حيث أوضحت دراسة كندية أن الأشخاص الذين يتناولون فيتامين (ج)، (هـ) كانوا أقل استعداداً للإصابة بالمياه البيضاء، وكفي تناول 500 ملليجرام يومياً من فيتامين (ج) للحماية ضد المياه البيضاء.

3- تناول الأوراق الخضراء؛

فقد كشف دراسة حديثة نشرت في «الجريدة الطبية البريطانية» أن السبانخ هي الطعام الوحيد المرتبط بمنع الإصابة بالمياه البيضاء عند مجموعة من النساء المسنات، وقد يكون أحد أسباب ذلك هو عنصر «البيتاكاروتين» الموجود بنسبة مرتفعة في السبانخ، وبصفة عامة يتركز البيتاكاروتين بنسبة عالية في الخضروات والفاكهة التي تتميز باللون البرتقالي الداكن، وفي أوراق الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن.

الحماية من السرطان مع التقدم في العمر

* مما لا شك فيه أن الإصابة بمرض السرطان تتزايد مع التقدم في العمر، وذلك لأن 80% من أمراض السرطان تحدث بعد سن الخامسة والستين.. إلا أن السرطان لا يحدث بسبب الشيخوخة في حد ذاتها فهو إنما يصيب الإنسان عادةً في أواخر عمره لأن طول العمر يمنح السرطان فترة كمون (وهي الفترة ما بين الإصابة بالمرض وظهور أعراضه)، وخلال هذه الفترة يتشعر ويتفقم فليس هو بالظاهرة التي تحدث بين عشية وضحاها كالعدوى، بل هو عملية بطيئة طويلة تحدث على مدار عشرين أو ثلاثين أو أربعين عاماً حيث يتم أثناء ذلك تدمير الخلايا تدميراً شاملاً عن طريق هجمات الشقوق الحرة والتي تحدث تحولات أساسية في المادة الوراثية للحمض النووي DNA، ثم يتلو ذلك أعوام يتحول فيها الأمر إلى ورم سرطاني يتشعر بعد ذلك إلى أنسجة أخرى من الجسم، ولذلك فإن هذا المرض الخبيث يحتاج إلى وقت طويل حتى تبدأ أعراضه في الظهور، فالكشف الإصابة بهذا المرض اللين يعني أن حدوثه قد جاء نتيجة لما سببته الشقوق الحرة من كوارث بدأت منذ عشرات الأعوام، واستمرت حتى الآن -وقانا الله شرها- وهكذا يكون السرطان هو إحدى النتائج العشوائية لما تقدمه الخلايا من مقاومة ضعيفة تجاه التلف المتكرر الذي تسببه الشقوق الحرة، ولكن إذا استطعنا منع حدوث تغيرات الخلايا نكون بذلك قد وضعنا عائقاً مؤثراً في مواجهة الخلايا السرطانية، وللمزيد من الإطمئنان فإن قابلية الإصابة بالسرطان تنحصر لأسلوب حياة جيناتك الوراثية وبيئتها والتفاعلات الدقيقة التي تحدث بينها، إلا أن أية عوائق تضعها في طريق المرض في أي وقت أو مرحلة من مراحل

تطوره تسهم في إيقافه، وتعتبر أقوى وأفضل وسائل الدفاع التي تمتلكها هي مضادات التأكسد، فحتى عند ظهور علامات ما قبل الإصابة بالمرض أو المعاناة منه فعلياً فستزيد مضادات التأكسد من فرص النجاة من المرض، ومن أهم وسائل مقاومة الإصابة بالمرض تناول الأغذية المناسبة، وتناول الكثير من مضادات التأكسد مع الامتناع عن التدخين، فالأهم هو الحفاظ على الخلايا من الإصابة الشديدة لأن ذلك يضطر الجينات التي تعرف بـ «جينات الأورام» -Oncogenes- إلى بدء عملية واسعة من تشعب وتكاثر الخلايا التي تزيد من حدة المرض، ولذا يجب إيقاف الإصابة قدر المستطاع عن طريق تلافي مخاطر الشقوق الحرة بتجنب التعرض للمواد الخطرة على الصحة، مثل النيكوتين حيث تغير هذه المواد النظام الجيني للخلايا بشكل غير قابل للإصلاح مما يجعلها تتحول إلى خلايا خبيثة، كما يجب السعي لتعزيز مناعة خلايا الجسم لجعلها أكثر قدرة على مقاومة هجمات الشقوق الحرة.

دور الفيتامينات في مقاومة السرطان؛

يجب الحصول على مقادير كافية من الفيتامينات الغنية بمضادات التأكسد للحفاظ على الحد الأدنى من الدفاعات الحيوية للخلايا، والحقيقة المدهشة هي أن هناك دليلاً دامغاً على أن المكملات الغذائية التي تحتوي على مختلف الفيتامينات والمعادن يمكنها أن تمنع الإصابة بالسرطان - وذلك كما جاء بأحدث الأبحاث المذهلة للمعهد القومي للسرطان عام 1993 حيث اتضح أن تناول مجموعة من الصينيين لجرعات يومية من مضادات التأكسد المتمثلة في عناصر البيتاكاروتين وفيتامين (هـ) والسيلينيوم لمدة 5 سنوات قد أدى إلى انخفاض الوفيات الناتجة عن السرطان بشدة في هذه الفترة القصيرة.

كيف نقول «لا» للسرطان؟

تناول الفاكهة والخضروات خمس مرات يومياً أو أكثر فهناك دليل قاطع

على احتوائها على عناصر قوية توقف انتشار السرطان، وهناك حوالي 200 دراسة تكشف أن تناول الخضروات والفاكهة يحمي من مخاطر الإصابة بالسرطان حتى بين المسنين بنسبة 50٪.

عليك بشرب الشاي فهو مليء بمضادات التأكسد، كما أنه يقلل فرص الإصابة بالسرطان مثل الشاي الأسود العادي والشاي الأخضر وشاي «التنين الأسود» وهو شاي خمر جزئياً قبل تجفيفه ويجمع بين خصائص الشاي الأسود والأخضر معاً.

قلّل من تناول اللحوم الخضراء فهي تزيد من فرص الإصابة بسرطانات القولون والثدي والبروستاتا.

قلّل من تناول الدهون الحيوانية المشبعة فهي تسبب الإصابة بسرطان المبيض وسرطان الثدي وأنواع أخرى من السرطان.

لا تتناول الكحوليات فهي ترفع احتمالات الإصابة بسرطان الثدي عند السيدات، أما الإكثار من تناول الجعة فيهدد بالإصابة بسرطان المستقيم، وتسبب الكحوليات عموماً في الإصابة بأنواع عديدة من سرطان القولون والمريء.

تناول الكثير من بروتين فول الصويا الموجود أيضاً في لبن الصويا ودقيق الصويا والأطعمة المصنوعة من فول الصويا، فبقوليات الصويا تمتلئ بالعناصر المضادة للسرطان وتساعد على منع سرطانات الثدي والبروستاتا تحديداً.

تناول الفيتامينات والمعادن، إذا كنت من المدخنين فعليك بالإقلاع عن التدخين.

سهولة التخلص من سموم الشيخوخة:

- بالطبع أنت لا ترغب في أن يتكون في جسدك أحد الأحماض الأمينية المتجانسة أو المثلية والتي تعرب بال «هوموسيستين»، إلا أنها تبدأ في التكون في جسدك تدريجياً كلما تقدم بك العمر، كما تتكون بسبب نقص فيتامين (ب) الذي يصيب من 30: 40٪ من البالغين.

والهوموسيستين:

هو نوع من الأحماض الأمينية الموجودة في الدم مثل الكوليسترول، والسيج تتعرض للأكسدة لتطلق بذلك أعداداً لا حصر لها من الشق الأيوني المضر فائق التأكسد، وفي الحقيقة قد يكون الهوموسيستين أكثر ضرراً من الكوليسترول في تدميره للشرايين والأوردة، غير انه سهل التخلص منه.

تسمم الشرايين:

تضاعف فرص الإصابة بالأزمات القلبية وانسداد الشريان السباتي في الرأس والرقبة 3 مرات في حالة وجود معدلات عالية من الهوموسيستين في الدم مما يسبب عادةً السكتة القلبية، وذلك طبقاً لما جاء بأحد الأبحاث الجديدة بجامعة «هارفارد» و«تافتس»، وهكذا فإذا كنت تعاني من أحد أمراض القلب فمن «المحتمل» إذا أن تكون نسبة الهوموسيستين في دمك أعلى من غيرك ممن لا يعانون من أمراض القلب بنسبة الثلث، في حين أن الأشخاص الذين يتمتعون بشرايين نظيفة ومفتوحة لديهم نسب طبيعية من هذا الحمض الأميني، وهناك حقيقة أخرى وهي أن الأطفال المولودين بعيوب خلقية جينية تجعل أجسادهم تنتج معدلات عالية وهائلة من الهوموسيستين يموتون عادة في فترة المراهقة أو في بداية العشرينيات بسبب أمراض شرايين القلب، ويقول الدكتور جينيست: إن حمض الهوموسيستين

يسبب الشيخوخة بثلاث طرق مختلفة، فهو يهاجم جدران الأوعية الدموية مباشرة؛ مما يؤدي إلى تلف الخلايا وتقلص الأوعية، كما أنها تنشط العوامل المؤدية إلى تجلط الدم، وأخيراً فهي تساعد على تكون خلايا عضلية ناعمة تبطن الشرايين مكونةً بذلك لويحات صغيرة (وهي معوقات تسد مجرى الشريان).

تسمم المخ:

يؤثر الارتفاع غير الطبيعي في نسبة الهوموسيستين بالدم على الحالة المزاجية والعقلية، فمن طريق قياس نسبة هذا الحمض بالدم يستطيع العلماء التنبؤ بحدوث حالات من الإكتئاب أو الضعف العقلي، وذلك مثل تدهور الذاكرة وقدرات التركيز والتفكير، وعادةً ما تلقى تبعية الإصابة بهذه الأمراض على الشيخوخة.

ما السبب وراء الازدياد الخطير في معدلات الهوموسيستين؟

- إن الإجابة بسيطة، فأسباب ذلك هو انخفاض مستوى فيتامين ب ومشتقاته في الدم، وبالتحديد حمض الفوليك وفيتامينات (ب6) و(ب12)، فعلى الرغم من أن الهوموسيستين يعتبر مؤشراً لحدوث تجلط الدم بالشرايين وأمراض القلب، وقد عرف عنه ذلك لربع قرن من الزمان، إلا أن الباحثين اكتشفوا مؤخراً أن نسبة هذا الحمض تزيد في الدم في حالة نقص فيتامين (ب) ومشتقاته، وطبقاً لما جاء بأحد أبحاث جامعة هارفارد فإن حوالي ثلثي حالات ارتفاع الهوموسيستين تحدث بسبب انخفاض نسبة حمض الفوليك وفيتامين (ب6)، (ب12) أو أحدهما، ولذلك فإن تناول الفيتامينات ضروري جداً؛ لأنه يساعد على «تأيص» الهوموسيستين أي تمثيله وهدمه أو تحلله كيميائياً، وهكذا يمكن التخلص منه، ففي حالة عدم وجود ما يكفي

من فيتامينات (ب) في الدم للتخلص من الهوموسيستين فإنه يتراكم ومن ثم يصبح خطراً، ولكن لأي من مشتقات فيتامين (ب) يعزى أكبر الأثر في خفض نسبة الهوموسيستين.

- يقول الخبراء: إن تناول حمض الفوليك متبوعاً بفيتامينات (ب) و(ب12) هو الأفضل.

استراتيجية التصدي للهوموسيستين الخطر:

* عليك بتناول الأطعمة الغنية بـ حمض الفوليك، وفيتامين (ب6)، وتتمثل مصادر حمض الفوليك في السبانخ والكرنب الأخضر وأوراق البنجر والبقول والبندق، أما مصادر فيتامين (ب6) فهي الأطعمة البحرية وكل أنواع الحبوب والموز والبندق والدواجن.

* * *

كيف تقوى المناعة الضعيفة؟

- يعد تدهور المناعة واحداً من أهم وأبرز السمات المميزة للتقدم في العمر، وفي الحقيقة فإن وظائف جهازك المناعي تأخذ في الوهن ابتداءً من سن الثلاثين بتدهور نشاط وأعداد الخلايا التائية أو (T-cells) المستولة عن مقاومة الأمراض والفيروسات وخلايا الأورام، كما أنها تساعد كرات الدم البيضاء على التصدي لغزو البكتيريا والعناصر الخطرة الأخرى، وقد أثبت الباحثون بجامعة «تافتس» أن مادة «البروستاجلندين» وهي أحد الأحماض الدهنية السداسية الموجودة بالدم والتي من شأنها إضعاف المناعة تزايد بانتظام مع التقدم في العمر؛ مما يفسر لماذا يصبح الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالعدوى وبالأوراق السرطانية، كلما تقدم به العمر.

كيفية إعادة الحيوية للجهاز المناعي:

في إحدى الدراسات التي تجرى على الأشخاص وجد الدكتور «جون دي. بوجدلين» وزملاؤه بجامعة العلوم الطبية بنيوجيرسي بعد فحص 60 فرداً من الأصحاء من سن الـ 59 إلى الـ 85 أن تناول عقار «الثيراجران - إم» وهو عبارة عن مكمل غذائي شامل يحتوي على 24 نوعاً مختلفاً من الفيتامينات والمعادن قد أدى إلى تحسين الاستجابة المناعية بشكل فعال ومؤثر، وفي الواقع أنه بعد مرور سنة واحدة ارتفع نشاط استجابة الجهاز المناعي إلى 64% وهو معدل مذهل، وباختصار فإن تناول الأقراص التي تحتوي على مختلف الفيتامينات والمعادن هو الطريق المثالي نحو تقوية المناعة.

الغذاء كوسيلة آمنة ومتاحة لتقوية المناعة:

- من أهم المواد التي ينصح بها العلماء لتقوية المناعة:

فيتامين أ، وعنصر البيتاكاروتين، والزنك، وفيتامين هـ فهي من أقوى

المواد التي تساعد على تحسين أداء الجهاز المناعي، وينصح العلماء بتناول المزيد من فيتامين (هـ): لإعطاء وظائف الجهاز المناعي دفعة قوية، وكذلك لا يقوم الجهاز المناعي بوظائفه على أكمل وجه بدون فيتامين (ب6): ففي حالة نقصه في الجسم فإن الجسم لا يستطيع إنتاج ما يكفي من مادة الإنترلوكين 2 أو الخلايا الليمفاوية لمحاربة الأمراض مثل السرطان والتهاب المفاصل، ولقد اكتشف الباحثون بجامعة «تافتس» أن الجهاز المناعي يأخذ في الضعف عند الامتناع عن تناول فيتامين (ب6)، ولكن بعد أن واطب المرضى على تناوله لمدة 3 أسابيع (بنسبة 1.9 ملليجرام في اليوم للسيدات، و2.88 ملليجرام للرجال) عادت المناعة إلى قوتها الطبيعية عند معظم الأشخاص، وتشتد الحاجة إلى فيتامين (ب6) بعد سن الأربعين وذلك لمنع أو تأخير حدوث التغيرات المرتبطة بالشيخوخة والتي تصيب الجهاز المناعي.

كما ينصح بتناول فيتامين (ج):

والذي يزيد من إنتاج كرات الدم البيضاء التي تحارب الأمراض، وعلاوة على ذلك فإنه يعزز أيضاً مستويات «الجلوتاثيون» في الدم، وهو هام بدوره أيضاً في أداء الجهاز المناعي لوظائفه على أكمل وجه؛ ولذا فإن 500 ملليجرام من فيتامين (ج) يومياً تحافظ على كفاءة المناعة، وإذا كنت تعاني بالفعل من أحد الأمراض، مثل الأنفلونزا أو البرد فعليك بتناول جرعات عالية من فيتامين (ج)؛ لأنك ستكون بحاجة إليها للتخفيف من الأعراض المرضية.

كما يجب التأكد من تناول قدر كافٍ من الزنك:

لمنع الغدة الصعترية من تدمير استجابة الجهاز المناعي.

كما يجب تناول مقادير كافية من عنصر السيلينيوم:

فنقص هذا العنصر يؤدي إلى تحويل الفيروسات من حميدة إلى خبيثة

ويكسبها المقدرة على التكاثُر عما يسبب الأمراض، وهناك دليل على أن السيلينيوم يقوي الجهاز المناعي لصد هجوم السرطان.

كما ينصح بتناول الزبادي،

حيث تساعد بكتيريا الزبادي على تعزيز وظائف المناعة؛ لذا فإن تناول كوين من الزبادي العادي يومياً لمدة عام يؤدي إلى زيادة مادة «جاما إنترفرون» المحاربة للفيروسات في الدم لدى المسنين والشباب بنسبة 50%، وقد وجد في إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين اعتادوا على تناول كوين من الزبادي يومياً لمدة عام قد خفضت نسبة إصابتهم بالبرد بمعدل 25% مقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوه، ويحتوي الزبادي على مزارع للبكتيريا النافعة، مثل البكتيريا العصوية التي تنمو في منتجات الألبان والبكتيريا العقدية التي تتكاثر في الحرارة.

الأنسولين

* قبل الشيوخوخة التي يمكن تفاديها *

- قد يحتوي دمك على أحد مسببات الشيوخوخة المجهولة التي تخرج أحياناً عن السيطرة في منتصف العمر، وتبدأ بكل هدوء وصمت بمهاجمة شرايينك واستفاد طاقتك ورفع ضغط دمك؛ مما يجعلك أقرب للإصابة بالسكر - لا قدر الله - بل إن هذا المسبب المجهول يمهّد الطريق للإصابة بالأورام التي قد تكون كامنة في الدم، وهذه المادة اللعينة في هجومها الصامت تتمثل في هرمون الأنسولين وهو هرمون ضروري للحياة في معدلاته الطبيعية، ولكنه ضار وقاتل إذا ما زاد عن الحد الطبيعي، ومع التقدم في العمر يتفاقم خطره. فإذا ما ظلت معدلات الأنسولين تتأرجح في الدم بين الزيادة والنقصان، فإن الشباب بكل أسف يمكن أن يضيع.. إلا أنه في الإمكان -لحسن الحظ- السيطرة على معدل الأنسولين الذي يمثل خروجه عن السيطرة دلالة أخرى على الشيوخوخة نحن في غنى عنها.

كيف يرتفع معدل الأنسولين؟

في مرحلة ما فيما بعد سن الـ 35 تبدأ معدلات الإنسولين والسكر (الجلوكوز) بالدم في الارتفاع خاصة إذا ما كان الوزن يزداد مع التقدم في العمر فزيادة الوزن تزيد من معدل الأنسولين في الدم والتي تهدد بدورها باحتمال الإصابة بمرض السكر.

ما الذي يسببه ارتفاع الأنسولين؟

إن ارتفاع الإنسولين سبب رئيسي لمجموعة كبيرة من الحالات التي تتصاب الإنسان مع التقدم في العمر، فالنسب العالية من الأنسولين في الدم متهمه

بكونها عاملاً مشتركاً في حدوث عدة أمراض مثل: ارتفاع سكر الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول، وارتفاع الضغط، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية (الترايجليسرايد)، كما يتسبب في خفض نسبة النوع المفيد من الكوليسترول، وغيرها من الأمراض التي يمكن أن يسببها ذلك القاتل الخفي وهو الأنسولين!

كيف تتسبب زيادة إفراز الأنسولين في حدوث الشيفوخة،

1- تدمير الشرايين:

حيث يتسبب الأنسولين في تخثر الدم بالشرايين وذلك عن طريق تكوين خلايا عضلية ناعمة على جدران الشرايين، وهذا التكاثف والتشعب الخلوي يعتبر خطوة أساسية لتفاقم تصلب الشرايين، حيث يبدأ تكوين اللويحات الصغيرة فتضيق الشرايين وتقطع الطريق على انسياب الدم داخلها، كما يعوق وجود الأنسولين الزائد عمل نظام إذابة الجلطة عن طريق رفع مستوى تثبيط عمل المنشط الذي يولد «البلازمين».

2- ترفع نسبة الكوليسترول من النوع الضار:

حيث يرفع الإنسولين نسبة إنتاج الكبد من كوليسترول البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة الضارة بالجسم، وهو ذلك النوع الذي يترسب في النهاية على جدران الشرايين ملتصقاً بها، وعلاوة على ذلك فإن من يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول ومقاومة الأنسولين هم أكثر عرضة لتكون جزيئات صغيرة أكثر كثافة من البروتينات الدهنية ذات الكثافة المنخفضة في شرايينهم حيث إن لدى هذه الجزيئات استعداد عال جداً للتأكسد، مما يساعد على حدوث تجلط الشرايين، وطبقاً لما يذكره العلماء فإن احتمال إصابة الأشخاص الذين لديهم تركيزات عالية من جزيئات البروتينات الدهنية

منخفضة الكثافة (LDL) بالآزمات القلبية تزيد 3 أضعاف عن غيرهم.

3- ترفع نسبة الدهون الثلاثية:

فليس هناك أدنى شك في أن زيادة نسبة الأنسولين هي السبب الرئيسي في ارتفاع معدلات الدهون الثلاثية (الترايجليسرايد) بالدم، وهذه المادة لسوء الحظ عندما ترتفع نسبتها في الدم تنخفض نسبة البروتينات الدهنية العالية الكثافة (HDL) والتي تكون النوع الحميد من الكوليسترول؛ مما يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وتقوم جزيئات الـ (HDL) بنقل الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL) إلى الكبد للتخلص منه، ولذا يحتاج الجسم إلى جيش جرار من حاملات الـ (HDL) في الدم لحمايته.

4- ترفع ضغط الدم:

فإذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم فهناك احتمال بنسبة 50% أنك تعاني أيضاً من خاصية مقاومة الأنسولين، وزيادة نسبة الأنسولين الضار في دمك، وتشير نظرية حديثة إلى أن الأنسولين يؤثر على تنظيم عمل الكيتين والجهاز العصبي، مما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية وارتفاع الضغط.

5- تسبب مرض السكر:

حيث إن زيادة السكر في الدم تقترن دائماً بزيادة الأنسولين، وهي علامة على وشك الإصابة بمرض السكر، ولكن ذلك لا يعني أن يصاب كل من يعاني من زيادة معدل الجلوكوز بمرض السكر، حيث لا يصاب به أحد إلا إذا ارتفعت في دمه نسبة الجلوكوز من البداية.

6- تحث على نمو الخلايا السرطانية:

فقد اتضح أن الأنسولين يمثل أحد المواد المحفزة لنمو الخلايا الخبيثة.

كيف تتحكم في معدل الأنسولين:

1- احذر السكر:

لا تتناول الكثير من السكر والكربوهيدرات فكلما زادت الكمية التي تتناولها زاد احتياج جسمك إلى صرفها، مما يتطلب المزيد من الأنسولين بالتالي، وتتساوى كل المواد السكرية في تعزيزها لاحتياجات الجسم من الأنسولين، بما في ذلك السكر العادي، والسكر الموجود في الفطائر والكعك وسكر الفركتوز في الفاكهة والعصائر.

2- لا تتناول الدهون الضارة:

حيث إن تناول الدهون سريعة التأكسد يؤدي إلى زيادة إفراز الأنسولين وتراكم الجلوكوز في الدم.

ومن أكثر هذه الدهون ضرراً الدهون غير المشبعة المتعددة مثل: زيت اللرة وزيت عباد الشمس وبذور، فهي تؤدي إلى انتشار فوق أكسيد الشق الأيوني الحر في الدم، فإذا لم يكن بالجسم ما يكفي من مضادات التأكسد للتخلص منها فإن الشقوق الحرة تبدأ في إنتاج إنزيم يعمل على تمثيل السكر،

وهكذا ترتفع نسبة الجلوكوز في الدم فيفرز الجسم المزيد من الأنسولين في محاولة لحرق السكر، أما النوع الوحيد الآمن من الدهون فهو الدهون الأحادية غير المشبعة مثل:

(زيت الزيتون، وزيت الكانولا، وثمار الأفوكادو، والبندق) فهي لا تتأكسد بسهولة وهكذا تمنع سلسلة الأحداث التي تنتهي بزيادة نسبة الأنسولين في الدم.

3- تناول الكروميوم:

فهو ضروري للغاية، فعليك بتناول 200 ميكروجرام من عنصر الكروميوم العضوي مثل مستحضر «البيكولينات» أو «جى تي إف ثلاثي التكافؤ» يومياً، وذلك للإبقاء على الأنسولين في معدلاته الطبيعية وللحفاظ على كفاءته في العمل، أما إذا كنت تعاني من نقص الكروم فإن جسمك سيحاول تعويض هذا النقص عن طريق إفراز المزيد من الأنسولين.

4- خفض وزنك الزائد:

فكلما زاد وزنك وقلت حركتك زادت مقاومة جسمك للأنسولين مهما كانت تركيبتك الجينية، فزيادة الوزن بنسبة 20% (وهو تعريف السمنة) يمكن أن يكسبك خاصية مقاومة الأنسولين، أما اكتساب 40% من الوزن الزائد فوق الوزن المثالي فإنه يجد من قدرة الأنسولين على حرق السكر بنسبة 30:40% ويكون جسدك عرضة للإصابة بمرض مقاومة الأنسولين إذا كان وزنك الزائد يتركز في الجزء العلوي من الجسم.

5- تناول فيتامين (هـ):

فهو ينشط وظيفة الأنسولين، وتؤكد أحدث الدراسات أن فيتامين (هـ) يساعد على حماية تماسك الأغشية الخلوية من الإصابات التي تسببها هجمات الشقوق الحرة المؤكسدة، مما يحسن قدرة الخلايا على استخدام الأنسولين في نقل الجلوكوز، وباختصار فإن فيتامين (هـ) يوقف عمليات مقاومة الأنسولين التي تحدث عند التقدم في العمر، كما أنه يثبث النشاط في وظائف الأنسولين.

6- اضيف التوابل إلى طعامك:

فمن المدهش أن التوابل مثل القرفة والقرنفل والكركم وأوراق نبات

الغار تعزز كفاءة الأنسولين مما يعني أن جسمك سيحتاج إلى هرمونات أقل.

7- يمكنك تناول أكثر من 3 وجبات؛

حيث إن تناول الوجبات الخفيفة البسيطة أفضل من تناول 3 وجبات ثقيلة يومياً، وذلك لأن الوجبات الكبيرة تسبب في الازدياد الكبير لنسبة الأنسولين والسكر في الدم.

مطبع دار الطباعة والنشر الإسلامية/المصدر من رمضان/المنطقة الصناعية ب ٢ تليفون : ٣١٢٢١٤ - ٣١٢٢١٣

Printed in Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel. 015 / 363314 - 363313

مكتب القاهرة : مقودة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسى ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفون : ٤٠١٧٠٥٢



1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

11/19/2014 10:00 AM

100

—

[illegible]



جمال شبابك

أكفؤ مع من دائرة السخوة



Renew your life



Renew your life



Renew your life



Renew your life

البروفيسور

عبد الحكيم محمد السيد

رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

GBS

Gheras Bookstore

مكتبة للنشر والتوزيع

Gheras Bookstore

مكتبة للنشر والتوزيع، 260 شارع الدمام، الدمام، الرياض، مكتب 203

الهاتف: +2 02 5830768 • فاكس: +2 010 7647742

gheras_eg@hotmail.com

www.gheras.com

www.alfa.com

